· 源于俄罗斯克格勃“特工训练项目”

· 俄罗斯心理学家、记忆力开发专家教你提升**思维力、想象力、专注力**

· 填字游戏、色块法、骰子法、地点法、故事法、交替法、舒尔特表、思维导图、地图记忆、空间场景记忆……

· 近50种记忆法+近10种记忆策略+间谍养成故事=比记忆大师的训练内容更丰富的“大脑记忆力训练教科书”

克格勃绝密

《最强大脑》节目中国战队队长、知名记忆导师
李威 审阅

间谍学校

SPY SCHOOL

像间谍一样记忆

ARE YOU SHARP ENOUGH TO BE A KGB AGENT

[俄罗斯] 丹尼斯·布金（Denis Bukin）著
杨婷 译

中信出版集团

版权信息

书名:间谍学校：像间谍一样记忆

作者:[俄罗斯]丹尼斯·布金

译者:杨婷

ISBN:9787521708622

中信出版集团制作发行

名人推荐

这是一本全面的记忆方法书，它不仅告诉我们如何使用记忆技巧形成“长时记忆”，还提供了很多有趣的游戏来帮助我们提升“工作记忆”水平；它也是一本丰富的心理学指南，避免你落入一些常见的记忆心理陷阱；它还是一本有趣的故事书，里面包含特工训练的秘密及普通人如何从菜鸟变成高级双重特工的案例。思维和记忆力提升需要大量实践，建议你一边读一边按书中要求练习，这样你的大脑会逐渐变得更强大，成为别人羡慕的“最强大脑”。

李威 知名记忆导师，《最强大脑》节目中国战队队长

思维导图是训练记忆力的主要方法之一，是快速掌握新领域知识的关键工具。其优势是易于观察，你可以将分散的信息连接在一起，找出看似独立的事实之间的联系。随着竞争的激烈以及获取信息成本的降低，商业情报价值的性价比在提高，这本书中提到的记忆训练法来自俄罗斯克格勃课程，兼具科学性和趣味性，我推荐职场人士阅读。

刘艳 世界思维导图锦标赛全球总冠军，《看完就用的思维导图》作者

这是我见过的少有的生动有趣的记忆训练书，作者把多年特工情报工作中发现的高效记忆方法，融入有趣的练习。不过，我不推荐你阅读这本书，而是推荐你练习这本书！好记忆是练出来的，不是读出来的。

成甲 《好好学习》作者，学习方法公众号“成甲”主理人

这不只是一本书，更是一个精心设计的游戏。它具备一个游戏的所有要素：目标、规则、反馈系统、自愿参与。如果你为自己读这本书，那么就享受这个“间谍养成游戏”，并跟主角一起同步训练自己的记忆力和思维吧。如果你为孩子读这本书，拜托，千万不要只抄下书中关于记忆力的研究结果和训练方法，而扔掉间谍游戏的部分，否则就太买椟还珠了。

赵周 拆书帮创始人，《这样读书就够了》作者

推荐序1 每个人都能成为令别人羡慕的“最强大脑”

文/李威 《最强大脑》节目中国战队队长，知名记忆导师

刚拿到这本书时，我迅速被它的标题吸引了，并迫不及待地想知道间谍到底是如何通过训练提高记忆力的。在我参加完《最强大脑》等节目后，很多人会对我开玩笑地说：“你的记忆力这么好，如果不去国家安全或情报部门工作，那真是浪费了。”在大多数人的印象中，特工或间谍都拥有超凡的记忆力，能在关键时刻发挥重要作用。那么，间谍们出众的记忆力主要是靠先天因素还是后天训练呢？间谍训练记忆力的方法和世界记忆冠军们有什么区别呢？

我上大学三年级时，因为学业上的压力才开始接触记忆力训练的方法。经过不到半年的训练后，我抱着试一试的心态参加了武汉大学全校记忆力大赛，最终出乎意料地获得了全校总冠军。从此，我开始关注脑力竞技比赛。

在记忆力竞技领域，影响最大的比赛是由“世界大脑先生”、思维导图的发明人英国人东尼·博赞和英国国际象棋大师雷蒙德·基恩在1991年发起的“世界记忆力锦标赛”（World Memory Championships）。世界记忆力锦标赛颁发国际认可并在世界通用的“记忆大师”证书，大赛产生的世界纪录会直接记入世界吉尼斯纪录而无须审核。比赛设置的十个项目和目前的世界纪录如下：

“快速扑克”：13.96秒记住一副打乱顺序的扑克

“快速数字记忆”：5分钟无差错记忆608个

“历史事件记忆”：5分钟无差错记忆132个

“抽象图形记忆”：15分钟无差错记忆804个

“人名和头像记忆”：15分钟无差错记忆187个

“随机单词记忆”：15分钟无差错记忆302个

“二进制数字记忆”：30分钟无差错记忆5597个

“马拉松数字记忆”：1小时无差错记忆3260个

“马拉松扑克记忆”：1小时无差错记忆37副打乱顺序的扑克

“口述数字记忆”（1秒口述1个）：连续无差错记忆456个

对于普通人来说，能够在30分钟记住一副打乱顺序的扑克已经算是记忆力表现出众了，但世界纪录却只需要不到14秒。你可能会认为这些记忆冠军或记忆大师都有惊人的记忆天赋，但事实并非如此。只要经过科学的记忆方法训练，每个人都可以拥有高超的记忆力。在我参加世界记忆力锦标赛之前，中国累计仅有15名“记忆大师”。但随着《最强大脑》等节目的热播，越来越多的人相信好记忆是可以通过科学的方法训练得来的。很多人开始接触记忆法并加入记忆力训练的队伍。仅在2017年世界记忆力锦标赛上，中国就新产生了154名“记忆大师”。也是在那次比赛中，中国大学生邹璐建创造了13.96秒记忆一副打乱顺序的扑克的世界纪录。在参加训练前，他并未在记忆力方面有明显超出同学的表现。而从他开始训练到创造纪录，只用了不到两年。

那“记忆大师”如何训练自己的记忆力呢？看过前面对十个比赛项目的介绍，你就会发现，比赛中涉及的信息包括：数字、扑克、文字和图形。所以，我们会用数字、扑克、文字和图形作为日常训练材料。为了持续提高记忆速度和准确度，我们会使用图形对数字、扑克、文字和图形进行“编码”，例如将数字11编码为“筷子”，将数字24编码为“时钟”。如，在面对数以千计条信息时，我们会使用这本书第三章中介绍的“地点法”。为了能有好的记忆表现，我们会设定明确的训练计划，并合理安排饮食和运动，排除不必要的干扰，让自己在训练中进入“心流”。我们还会使用“遗忘曲线”的规律进行科学复习。这些内容在书中均有涉及。

这本书中关于记忆方法训练的内容比记忆大师们的更丰富，除了文字、数字、图形、外语，还有舒尔特表格游戏、数字连连看、字母连连看、重现火柴造型、不同颜色骰子记忆、色块位置记忆、桌上物品记忆、空间场景记忆、地图记忆等。除了讲解方法，书中还介绍了很多不错的记忆策略，例如使用环境、内容结构、记忆动机、思维导图等提升记忆效果。

除了记忆理论、方法和练习，全书以初级特工如何成长为最高级的“双重特工”的故事来贯穿始终，非常引人入胜。在读完全书后，我有点儿担心，很多读者是否会过于着急了解整个故事而没有按照书中要求进行按部就班的练习呢？如果是那样的话，就没有将书的作用最大化了。记忆方法训练类似于其他技能训练，需要经过从了解方法、理解方法、熟练方法到融入习惯的过程。在整个过程中，你的观察力、想象力、专注力和逻辑分析能力都会随着记忆力同步提升。

很多人问我，现在还每天抽时间训练记忆技巧吗？其实在2011年参加完世界比赛后，我就再也没有进行专项训练了，只是把这些方法融入日常，因为记忆无处不在。希望每个读者都能在日常生活和学习中不断运用和精进书中介绍的方法和技巧，让自己在面对各类记忆挑战时更加自信、更加从容。

推荐序2 在游戏中升级自己

文/赵周 拆书帮创始人，《这样读书就够了》作者

作者在引言中说这本书的目标是“教你如何增强自己的记忆力，同时锻炼自己的思维”。

但这不只是一本书，更是一个精心设计的游戏。它具备一个游戏的所有要素：目标、规则、反馈系统、自愿参与。

如果你为自己读这本书，那么就享受这个游戏（类型应归为“间谍养成游戏”），并跟主角一起同步训练自己的记忆力和思维吧。

如果你为孩子读这本书，拜托，千万不要只抄下书中关于记忆力的研究结果和训练方法，而扔掉间谍游戏的部分，否则就太买椟还珠了。

20	2	16	9	18
12	24	17	14	1
19	21	10	15	5
22	4	8	3	23
25	13	7	6	11

比如，上图是一个由五行五列组成的舒尔特表。每个单元格中随机填写着1到25之间的任意一个数字。书中为我们介绍了按顺序一一找出这些数字的正确方法和意义：不要将目光从一个单元格依次移到另一个单元格那样找，也不要大声说出或者在心中默念这些数字。将你的视线固定在表格的正中央，只使用周边视力来搜索数字。一开始会很难，但不要放弃。这项技能后续将帮助你完成一系列任务，从观察到速读无所不包。舒尔特表有助于加速心理感知能力的发展，包括周边视觉和注意力、自我控制力和聚焦能力。

又如，书中还为我们介绍了帮助记忆的故事法：用你需要记忆的词语来编一个故事，而且必须带有感情地让故事变得既形象又丰满。这个故事可能很荒谬，但越是荒谬，词语列表就会记得越牢，难以忘记。此外，还可以

将自己也编进故事中，给故事赋予意义，让它更加令人难忘。假如我们要记忆这样一个词语列表：石油；桌子；出租车司机；咖啡；密码；树；阳台。就可以通过这样一个故事来记忆：

你在一个港口城市的一家黑暗小酒馆里。外面，大海上波浪滔天，隆隆作响，你能听到轮船鸣笛声和码头工人的叫喊声。窗户附近有一桶油，油桶由生锈的铁制成，散发着热油的浓烈气味。桶上覆盖着一个圆形木盖。一位出租车司机就坐在它上面，仿佛坐在一张桌子上，他穿着天鹅绒夹克，喝着黑咖啡。他接下来会开车，所以，小酒馆的标准饮品朗姆酒并不适合他。咖啡的味道与热油的味道混合在一起。出租车司机必须在港口接一位乘客，但他却没法行动，因为乘客的名字是加密的，而司机不知道密码。出租车司机正闷闷不乐地看着印有乱码的黄纸。但是，随后你便收到一条短信，称密钥在小酒馆外的树上。你感到惊讶，然后把这条短信给出租车司机看，并和他一起跑出门去。出租车司机试图爬上树，但他一直爬不上去，因为树的躯干非常光滑，容易滑下来。于是他走上小酒馆的二楼，来到阳台上，从那儿爬上了一棵树，找到了内含密码的信封。

这些记忆训练方法、思维锻炼工具，本身就有效有趣，居然又和间谍能力养成的背景结合在一起！不仅适合用来自我提升，也是和孩子一起在玩中学的绝佳设计。

近年来，无论是在青少年教育界还是在企业培训界，都有很多对“游戏化学习”的探讨和实践。但就我视野所及，没有能像这本书一样把游戏和学习（关于记忆力和思维的理论与训练法）结合到这样浑然天成、相得益彰的。

在多数人印象里，学习和游戏是水火不相容的。从小学起，跟学习搭配的短语就是“刻苦学习”“勤学苦练”“悬梁刺股”……而游戏，则跟“玩物丧志”“不务正业”联系在一起。

这种粗暴片面的二分法，让一些孩子觉得学习是不得不做的事，而游戏才是心心念念的事，让一些孩子在高考后把书撕掉、烧掉，让一些孩子上大学后疯狂地玩游戏，更让大部分人在离开学校后几乎不再读书……

这种刻板印象，在很大程度上是多年的应试教育体系带来的后果。

我儿子上完幼儿园，准备进一家国际小学。入学前，老师千叮咛万嘱咐，暑期不要给孩子报任何学前班或幼小衔接班，“学前班让孩子学的，我们都可以在后面几年教给他。但学前班很容易让孩子形成‘学习是件苦事’的认知，那用几年时间都难以修复”。

确实，他们学校在各种教学设计中，特别注意维持孩子对学习的兴趣。现在，对我儿子来说，做数学题和下棋、看绘本、练跆拳道、玩《植物大战僵尸》是差不多的事——换着玩儿。

这个例子说明：学习和游戏，相差得其实没那么远。

当然，父母若对孩子考95分不能忍，要求孩子的成绩必须达到98分以上，那么这种程度的应试准确率恐怕只能靠刷题来达成。而刷题，必然是件苦差事。到底是要在应试竞争中领先，还是要呵护学习兴趣，这是一个选择。父母根据自己的价值观去选就是。

好在，高考没有一个科目叫作“记忆方法与思维技巧”。也就是说，起码在这本《间谍学校》涉及的主题范围，你可以和孩子一起尝试在游戏中学习的快乐和收获。

如果你在阅读这本书时感受到这样的学习设计（或者叫游戏设计，它们是一回事儿）的好处，邀请你和我一起尝试将其拆为己用。

> 我的“拆书”方案：
>
> 1、学习目标：用三个月的零碎时间，强化儿子的情绪管理、毅力（grit）和成长思维。
>
> 2、物料准备：参照这本书的各种“文件”，准备各种需要的书面资料，如“入学通知书”“考评文件”“消防员报告”“自我测试”等。三个课题的学习资料、训练方法可以从同主题图书中获得。
>
> 3、游戏步骤：跟儿子说，你不是一直想做消防员吗，我们玩一个游戏好不好。这个游戏长达三个月，名字叫“消防员学校”。这是你的录取证书，你看有你的名字、照片，还盖了章……
>
> 入学第一天：这里有一份消防员的事迹报告。以此为例，研究发现一位优秀消防员要在这三个方面很厉害：能控制好情绪，能坚持不轻易放弃，把失败当作学习机会。所以，你在消防员学校要进行这三项训练。每次训练情况都会被记录在白板上，另外，你还会定期拿到“消防员报告”。
>
> …………

1. 简·麦戈尼格尔。游戏改变世界[M].闾佳，译。杭州：浙江人民出版社，2012

引言

恭喜你！如果你正在阅读这份文件，那就证明你已经被间谍学校录取了。

提到“间谍”这个词，大多数人都会联想到一些小玩意儿——激光笔和可以引爆的打火机——但对于特工而言，最重要的装备其实就是他们的大脑。记忆力在特工的工作中扮演着至关重要的角色。出于绝对保密的需要，特工通常无法记录任何内容，所以他们必须依靠自己的大脑来保留和复制令人难以置信的海量信息，并且确保其绝对准确。

在接下来的内容中，我们将通过已开发多年并被用于培训俄罗斯顶级情报人员的一系列练习，教你如何增强自己的记忆力，同时锻炼自己的思维。注

真正的情报工作，与我们在电影中所看到的不同，它的主要内容其实是处理信息。从细枝末节的信息中再现全局画面——这就是情报人员的任务，也是你在间谍学校中所要经受的考验。你将学习那些经过最极端环境检验的技能，并释放你大脑的全部能量。

本书框架

本书的章节分布与特工的职业生涯各个时期一一对应。你将经历间谍学校的所有教学阶段，从初级特工成长为双重特工，从最简单的情报工作进阶到最危险、最复杂的任务。

与主人公有关的一系列日记和文件将贯穿全书，你将通过这些素材全面跟进一项反间谍行动。同时，你也会被问到关于这项行动的一系列问题，所以在阅读时，请尝试尽可能多地记住相关信息。

本书在特工养成的每个阶段都安排了有关记忆形成过程和实战练习的指导。第一阶段的练习看起来似乎很容易，但稍后它们将变得越来越困难。你可以尝试学习与早期那些简单任务相关的技巧和方法。即使在不使用任何规定技巧的情况下，你也能完成早期的任务，同时尝试从一开始就使用这些技巧，因为后续问题将会变得越来越难。一开始选择走捷径将会拖累你在项目后期的进度。

本书包含两种类型的练习。第一种互动性强，最好在阅读过程中就跟着做，并且重复几次，确保你真正地学会。

如果你不能一次性完成一个练习的所有内容，可以回到与该练习所涉及技巧相关的部分，重读一遍，然后再做几次相对简单的练习。对于第二种练习而言，手头没有这本书也可以做，不限时间、地点，比如在度假、在超市排队或者在通勤时都能进行。

如果你不能在第一次尝试时就完成任务，也不用担心。把自己逼到极限，才能学到最多的内容。大脑就像肌肉一样，大部分人已经习惯于只使用其极小部分的容量。你需要通过锻炼来增强大脑的能力。坚持下去，你和周围的人肯定都会注意到你的进步。

除了技巧、指导、练习和任务之外，这本书也包含有关人类注意力、想象力和记忆力以及如何发挥其作用的相关介绍。

选举前的冲突

1954年12月10日，在布宜诺斯艾利斯（Buenos Aries）举行的一次选举前会议中，选民们与阿根廷正义党（Peronist）候选人加西亚·普加塞（Garcia Pughese）之间发生了一系列不寻常的事件。像往常一样，这次会议以候选人的演讲作为开场，结果最后却以一场大规模斗殴作为收尾。普加塞呼吁与社会党（Socialist）“对抗”，而选民们却按字面意思曲解了他的话。在会议举办地也就是当地一家电影院中，大约300名出席会议的选民高喊着口号，并前往社会党选举总部。这群咄咄逼人的暴徒手持园艺工具、石头和棍棒，打破窗户、损毁家具、殴打他人，导致几位党代表受伤住院，其中包括社会党候选人加夫里尔·阿克里提所（Gabriel Acritiso）。

整个斗殴过程中，警方并未太多干预，只是将其中几个人进行短期拘留。值得注意的是，被拘留者否认他们参与了斗殴事件，却无法解释他们为什么被捕，同时声称自己纯粹出于好奇而来到选举大会现场。这次斗殴本身就像是一次集体精神错乱行为（mass psychosis），突然开始，又猝然结束。观察人士认为，正义党被选中的概率很高。近期有传言称，正义党的竞选活动得到了德国顾问的支持，而这些顾问曾效忠于德国法西斯政权，并在1945年春第三帝国（Third Reich）灭亡时逃离欧洲，但即便如此，选民对正义党的支持力度仍未减弱。

> 1954年12月12日
>
> 今年即将结束。我试图好好回顾这一年，看看这一年到底是怎么过的。除了学习西班牙语，我只能说这一年真的很无聊。之所以开始学习这门语言，只是因为我很无聊，学习它可以让自己充实忙碌起来。我已经厌倦了学术心理学。在院长办公室的工作也毫无趣味。我的个

人生活丝毫没有改变。

我本该进入研究生院。也许我应该在明年再试一次？

[摘自安德烈·西马诺夫（Andrei Simonov）的日记]

机密文件

1954年12月15日

苏联（USSR）克格勃（KGB）第二部部长

根据克格勃于1954年12月1日颁布的《关于替换无必要背景且未执行任务的情报人员》的法令，为提高学术和艺术知识分子在卧底团队中的比例，在莫斯科国立大学（Moscow State University）职工中招募特工的准备工作已启动。现本人请求授权招募以下人员：

1.叶夫根尼·彼得罗维奇·伊万诺夫（Evgeny Petrovich Ivanov），生于1931年；

2.叶连娜·瓦西丽维娜·伊蕾娜（Elena Vassilyevna Ilyina），生于1929年；

3.安德烈·尼古拉耶维奇·西马诺夫（Andrei Nikolaevich Simonov），生于1930年。

上述人员的情报档案见附件。

第二总局第九处副处长

N.V.伊雷因（N. V. Ilyin）中校

1954年12月5日

莫斯科

情报档案

安德烈·尼古拉耶维奇·西马诺夫



安德烈·西马诺夫于1930年出生于列宁格勒（Leningrad）。

父亲——尼古拉·马特维耶维奇·西马诺夫（Simonov, Nikolai Matveevich），生于1902年，工人。目前是列宁格勒海港“矿工号”（Miner）蒸汽拖轮上的一名技工，曾豁免前线兵役。

母亲——西蒙诺娃（伊万诺娃）·奥尔加[Simonova （née Ivanova）, Olga]，生于1910年，工人。目前是列宁格勒海港的一名起重机操作员。

西马诺夫就读于列宁格勒第120高中。1948年毕业后，进入莫斯科国立大学哲学系，攻读心理学专业。1953年以优异的成绩毕业，并获得研究生深造的推荐信。在A.R.卢里亚（A.R. Luria）教授的指导下，完成了论文《关于确定调查与法院证词真实性的心理生理学方法》。

为获取研究和实践经验，西马诺夫推迟了其研究生学习与写作活动。目前被聘为哲学系院长办公室秘书。共产主义青年团（Young Communist League）团员。莫斯科国立大学的教师们认为他是一个有前途的专家。其推迟进入研究生学习阶段的决定得到了大家的理解。

西马诺夫与哲学系心理学专业师生的联系让克格勃非常感兴趣。未来，西马诺夫将有更多的机会获取信息。西马诺夫在以下方面具备良好能力：高智商、记忆力强、冷静、情绪稳定、无社会问题、会讲德语、爱运动、曾参加足球比赛。

对心理生理学、催眠和社会心理学感兴趣。

未婚。

希望出于其思想和政治基础予以招募。

第二总局第九处副处长

N.V.伊雷因中校

1. 本书中出现的所有角色均为虚构，如有雷同，纯属巧合，但书中描述的事件均基于真实案例。此处有必要声明，书中所有资料均来自公开信息源（pubic sources）。

记忆能力

人们并未充分利用自己的记忆能力，甚至很少有人知道这种能力到底有多强。

举几个例子。俄罗斯画家尼古拉·戈（Nikolai Ge）只需要一次实地探访，就能细致地画出夏宫（Mon Plaisir palace）中某间客房的巴洛克风格内饰。

莫扎特（Mozart）只需将一首乐曲听上一遍，就能把复杂的乐谱全部写下来。罗马教廷曾一度将格雷戈里奥·阿列格里（Gregorio Allegri）所作的《求主垂怜》（Miserere）奉为秘密，未传于世，直到莫扎特听了一遍后将其传播开来，人们才得以欣赏这一名作。而莫扎特当时只有14岁。

温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill）几乎对莎士比亚（Shakespeare）的所有作品了然于胸。他利用这些素材来练习演讲。

1960年，匈牙利象棋手亚诺什·弗拉什（Janos Flash）在不看任何一盘棋的情况下，同时进行52场比赛。这些比赛一共持续了超过13个小时，而弗拉什记住了52个棋局中的所有着数。

当然，并非只有那些著名天才才拥有杰出的记忆力。在一个实验中，工作人员向普通参与者展示了一万张幻灯片，随后测试他们能记住多少信息。结果发现他们的图像辨认准确率约为80%。如果选择那些不常见的、比较鲜明的或者色彩丰富的图像，那么参与者辨认的准确率便提高到了几乎100%。

由此我们可以看出：

1.人类记忆的主要问题不在于记忆信息本身，而是在需要时从大脑中重新调用和重现这些信息。每个人都具备拥有绝佳记忆力的潜能。要想开发它，需要掌握一系列技巧；

2.人类的大脑非常善于记忆图像信息。因此，大多数记忆信息的技巧，即助记方法，都以我们的想象力为基础，将抽象的言语和数字信息转化为图像。

自我测试

安德烈·尼古拉耶维奇·西马诺夫出生于哪一年？

(A) 1929年

(B) 1930年

(C) 1932年

(D) 1928年

记忆类型

现代心理学确定了三种类型的记忆：感觉记忆、短期记忆和长期记忆。

感觉记忆

感觉记忆存储那些直接由感官所获知的信息，即我们在原始刺激停止后所看到、听到、感受到、嗅到和尝到的东西。感觉记忆并不持久，人类保留感觉信息印象的时间不超过半秒钟。但感觉记忆非常重要，因为正是通过它，我们才能与所处的环境联系起来。在感觉记忆的帮助下，我们能将电影中一系列短暂的单个画面识别为连续的镜头。

短期记忆

那些值得关注的信息将从感觉记忆变为短期记忆，它可以存储几分钟或几个小时。举个例子，当我们一边默默地重复一个电话号码，一边找出笔和纸准备将它记录下来的时候，就使用了短期记忆。

长期记忆

重要的信息将从短期记忆变为长期记忆，它可以存储多年。一般来说，信息的长期存储过程是在无意识的情况下发生的。这就是为什么我们经常会忘记重要的事情，却会记住很久以前就该被遗忘的一些细节。当然，有些方法也可以让人有意识地存储长期信息。

这本书将帮助你同时增强短期和长期记忆力，并学会有意识地将信息从短期记忆变为长期记忆。

一个成功的间谍必须有能力留心他看到和听到的重要细节，重新诠释这些信息，并将它们与之前掌握的信息联系起来。换句话说，想获得杰出的记忆力，我们就必须关注身边的事物，并用想象力将它们与已知的信息联系在一起。我们的课程就从这里开始。

专注力

专注力是一种能力，它能有选择地感知信息，只查看和听取自己所需要的内容，忽略干扰项。噪声并不会妨碍一个沉浸于阅读中的人。他们用心感知文字，忽略外部杂音。集中注意力可以让你专注于记忆那些微妙的差别和细节，避免让大脑因为不分轻重地关注所有事物而过度负担。

受过训练的注意力和注意力欠缺是两码事，因为训练可以使注意力转向指定的事物。你可以快速集中精力，在必要时长时间地关注某件事情，并在切换活动时轻松地转移注意力。

练习

长时间关注一件事情并不像你想象的那么容易。试着仔细观察一下你面前的任意一个物体，比如一块手表。观察它的每一个细节。仔细检查表盘上的每个分区，以及表面上的每一处划痕。你观察到一切了吗？继续尝试有没有新的发现。几分钟后，你就很难专注于这块手表了。突然间你注意到，你并没有把这块手表放在心上，关于手表的联想已经将你的思绪带到了别处。比如，你正在看这块表，试图集中精力。然后，你看到了表盘上的数字11，想起今天上午11点的一次重要会议。接着，你又顺势想到了出席这次会议的同事，想到了这位同事告诉你的一本书……你已经将手表抛之脑后了。你能往回再走一遍这趟旅程吗？记住你的注意力从手表转移到后来所联想的一系列事物的整个过程。回到由手表引发的一连串联想上，并且继续审视联想到的东西。记住你如何回想同事提到的那本书，然后是同事，接下来是你必须参加的那场会议，再接下来是会议时间，即上午11点。记住，这是与表盘上数字11相关的时间，而表盘则与手表相关联。

通过重走联想之路，这项练习可以培养你将自身注意力转向需要的地方的能力。

自我测试

1954年12月10日，布宜诺斯艾利斯的选民闯进了以下哪个政治运动的总部？

（A）无政府主义者

（B）共产党

（C）社会党

（D）正义党



第67号

1954年12月17日

莫斯科

兹批准授权招募安德烈·尼古拉耶维奇·西马诺夫（生于1930年）。对该特工以隐秘情报人员身份开展工作进行测试。

苏联克格勃第二总局局长

P.V.费多托夫（P. V. Fedotov）中将

注意广度（attention span）：“7±2”法则

在工作记忆中，一般人能记住的对象（词语、数字、项目或想法）数量大约在5到9之间，这是注意力的主要特征之一。

要超越这个数字几乎是不可能的事，但也有一些方法可以突破这一极限——你要做的就是将数据进行分组。例如，电话号码+74957894179包含了12条信息，但如果将其分组为+7（495）789 41 79，就只有五条信息了。如果你知道+7（495）代表俄罗斯莫斯科的区号，那么这五条信息还可以进一步压缩为四条。

这5~9个单元必须百分百地发挥其作用。这项记忆训练计划将帮助你提高专注力。只要你跟从指示，定期练习，很快就会见效。请记住苏联军队的纪律守则：“士兵必须坚定不移、不屈不挠地忍受军旅生涯中所有的艰难困苦。”

练习

同时执行两项任务可提高转换注意力的能力。比如同时阅读两本书，一本书读完一段后，换成另一本再读一段，如此反复进行。或者在听广播时，每隔几秒钟切换一次频道，同时收听两个新闻节目（当你这么做的时候，试着通过上下文再现缺失的信息）。又或者同时观看两档电视节目。

但是不要沉迷其中！同时执行多项任务虽然对训练注意力很有帮助，但它并不是同时成功完成大量任务的有效方法。

★训练你的大脑——舒尔特表（Schulte Tables）（5×5）

舒尔特表有助于加速心理感知能力的发展，包括周边视觉（peripheral vision）和注意力、自我控制力和聚焦能力。

下方有一个由五行五列组成的表格。每个单元格中随机填写着1到25之间的任意一个数字。你的任务是按顺序一一找出这些数字。

不要将目光从一个单元格依次移到另一个单元格那样找，也不要大声说出或者在心中默念这些数字。将你的视线固定在表格的正中央，只使用周边视力来搜索数字。一开始会很难，但不要放弃。这项技能后续将帮助你完成一系列任务，从观察到速读无所不包。

经常进行这个练习，随着时间的推移，你就能在脑海中想象出这个表格。

通过训练，从1找到25的时间可以减少到12～15秒，甚至更短。

20	2	16	9	18
12	24	17	14	1
19	21	10	15	5
22	4	8	3	23
25	13	7	6	11

1954年12月19日

漫长的一天。这个学期即将结束，院长办公室充满狂躁的气氛，学生和老师们也是如此。还有一大堆文件在等着我。今天傍晚回家时，克格勃试图招募我。当时我正在和一个路人交谈，他看上去就是那种很正常的学术型人员，身材矮胖，穿着一件灰色风衣。

突然，他直接叫出了我的名字，并对我说：“你愿意帮助我们吗？”当我意识到这个穿灰色风衣的人想让我帮助的对象是谁时，我立马拒绝了。但不知怎么回事，他设法让我回到这个问题上。他并非在哄骗、威胁或者操纵我。他说这项工作将帮助我实践在大学所学到的知

识。“我们需要优秀的心理学家。”他说。最重要的是，我将被招募到反间谍部门，抓捕外国间谍对我来说似乎算是份有意义的工作。比日复一日的实验和调查更有意义，比院长办公室的文书工作有意义得多。最后，我答应他我会考虑一下，“灰风衣”则保证会和我保持联系。

离开时，他让我不要把我们之间的谈话告诉任何人，也不要留下关于他的任何记录。但我没有按照他的指示做。我猜这也许是因为我身上终归也有点儿间谍细胞，毕竟在我写日记的这十年间，从没有人看过这本日记。

转移他人注意力的技巧

任何高产的人都必须能控制自己的注意力。当然，我们也有办法控制别人的注意力。说到底，如果你控制了一个人的注意力，那你就能完全控制他们。

注意力就像黑暗中的聚光灯：我们只能看到被照亮的部分。通过重新引导对话者的注意力，可以向其展示我们想要他看到的内容，同时隐藏我们不希望他看到的内容。所有的魔术特技都建立在转移观众注意力的技巧上。为了达到这一目的，魔术师们会使用分散注意力的动作、鲜艳的丝带、桌布、火光和爆炸声。

情报员常常要在外部反情报部门的监视下工作，但他们泰然自若，表现得几乎与平时无异。在被搜查时，情报人员一般会随口请求警察帮她拿一包餐巾纸。警官们彻底搜查了她的包后，却没有发现任何可疑物品。其实，她携带的秘密文件就夹在餐巾纸之中。

另一个不错的技巧是适时地延长隐秘动作，将其扩展为几个阶段，确保每个阶段看起来都完全无害。比如，为了在不引人注意的情况下拾取一件物品，你可以在物品前面停下，打开你的包，取出手套，不小心弄掉其中的一只，弯下身去捡，其间再弄掉一块手帕，然后捡起所需物品和手套，随后离开，把手帕留在地上。监视者会注意到你弄掉并拾起了一些物品。但他们的注意力会被你的手帕所吸引，而你的笨拙则不会引起任何怀疑。没有人会注意到你丢弃物品的数量，也不会有人关注你究竟拾取了哪些东西。

另一个有关“延展”动作的案例是，将笔记本转移到咖啡馆中某个人手上，而不引起其他人注意。首先你走进来，从公文包中取出一个笔记本。然后你开始说话，打开笔记本，写下一些东西，把它放在身边，并且继续说话。接着你站起来，把手套放在桌上，穿上外套，随后拿起手套离开。你的笔记本被留在了桌上，你的同伴喝完咖啡后，就会拿着它离开。

国家安全机构保密协议

我，安德烈·尼古拉耶维奇·西马诺夫，自愿与国家安全机构合作。我承诺诚心诚意地履行组织指派的情报任务，不向任何人透露我的工作，保守秘密，绝不公开我在工作过程中获取的任何信息。

A.N.西马诺夫

1954年12月19日

绝密文件

1954年12月20日

莫斯科

授予特工A.N.西马诺夫（1930）代号“西莫尼季斯”（Simonides）。批准其参加情报速成课程学习。

第二总局第九处副处长

N.V.伊雷因中校

工作记忆

除了感觉记忆、短期记忆和长期记忆之外，还有一种被称为“工作记忆”的独立类别。它存储数据以便立即处理。工作记忆与其他记忆的主要区别在于，一旦切换到其他任务，工作记忆中包含的所有内容都会被立即删除。

近期研究成果已经确认，工作记忆容量与智力水平密切相关。显然，如果一个人能够在工作记忆中储存更多的数据，那么他就更善于注意外部关系，以及形成新的认知，这也是智商测试所关注的能力。此外，工作记忆容量也与注意力有关。一个人的工作记忆容量越大，他能够同时关注的对象就越多。

值得注意的是，一般人的工作记忆容量大约在5到9个单位之间。工作记忆容量小的人，在控制注意力和组织行为等方面将面临更多的困难。

想确定你的工作记忆容量是多少？请逐一记下下方列表中的数字，并将它们写在一张纸上。不要将这些数字每两个或者每三个一组那样记。举个例子，将1234表示为“1—2—3—4”，而不是“12—34”。当你记到列表末尾时，计算一下自己正确记录的最后一个数的位数，那就是你的工作记忆容量。

850

834

4399

9543

82140

38587

932435

708243

0972435

8931432

43249034

24349328

905298713

378072043

8203947529

3982775235

06016554392

61085082684

010178844818

768582301939

★训练你的大脑——数字连连看（４×３）

取出一副牌。从任意两个花色中依次数出6张对应的牌，比如红桃A，２，３，４，５，6和梅花A，２，３，４，５，6。把牌的顺序打乱，然后将它们以四排三列的布局放在桌上，保持牌面朝下。

接着开始用秒表计时。

每次你可以翻开任意两张牌，如果牌面上的数字相同，就让牌面朝上，如果不匹配，再把它们翻过去。你的任务是尽快地翻开所有的牌。

如果你记得牌面朝下的牌，就能更快地完成任务。把那些牌面朝下的牌想象成已经翻转过来被你看到数字的样子。除非你找到了与之匹配的牌，否则尽量不要随意把某张牌再次翻开。

这个练习旨在培养你的工作记忆力和专注力，加速感知过程。当你学会相信自己的直觉并增强自己的工作记忆之后，就不需要再反复核实已经看过的牌了。

1955年1月21日

我过着一种奇怪的生活。白天，我在院长办公室工作，到了晚上，我就在克格勃学校学习。

我之前把这件事想得太简单了。我的脑袋嗡嗡作响，感觉一下课就会爆炸。一些练习（持续不断、有条不紊！）让我的眼睛受伤了，还流眼泪……但结果说明了一切！我从来就不愚笨，但也没有过人的天资。我注意到了一些事情（都是我想注意以及之前就习惯去关注的），但也错过了另一些事情。我经常会忘记去做一些事，在谈话中说得太多。有时与我认识的人擦肩而过，却没认出他来。如今，我关注到的事物更多了，也比以前更擅长记住东西了。这有助于我更好、更快地了解他人，评估和预测各类情况。我不再忘记那些零星的日常工作，也几乎不用打开电话簿去查阅号码。以前只能做一件事，现在可以做两件，而且做得比以前更好。更不用提当我发现它们新鲜而有趣的点时，是多么高兴……

我们最特别的课程就是关于特工工作的课，课程由五六十岁的“老前辈”们教授。我听说在战争时期，他们中大多数人都长期在德国战线后方工作，但没有人知道到底是哪里。他们教我们如何与不同的人攀谈，从铁路指挥员到公司高管，各行各业的人都覆盖了。他们教我们编码和解码信息、监视他人、甩掉跟踪者、在陌生城市寻找道路、制作隐形墨水、拍照、冲洗缩微胶卷以及其他许多技能。

他们希望我们留意并记住大量的细节。比如，他们会带我们在城里逛一个小时，然后问我们面包店的标志是什么颜色，书店门上贴着什么标语，是“午餐后回来”还是“停业修整”？事后我还回去核实过，原来书店门上只写了“停止营业”四个字。是用红字写在灰色纸板上。

无重点观察（unfocused observation）

当我们的注意力集中在一个项目或事件上时，很可能会错过重要的事情。因此，情报员必备的技能之一就是无重点观察。一般来说，情报员必须能够看到整个全局画面，而不关注其中的任何具体细节。前文中，我们将专注力比喻成聚光灯，那么无重点观察就像漫射的日光。为了不错过任何事情，我们应该将注意力集中在观察对象上，同时也要关注周围的所有情况。

练习

尝试在不设定任何特定目标的情况下，观察某个事物。举个例子，你正坐在咖啡厅里等人。你可以留心观察周边的环境，但不要专注于任何具体的事情。如果你看到有趣的东西，记住它，但不要缩小你的视野，继续观察周边的环境。不要评价，不要赞美，也不要批评——若无其事地去看，就像在你和周围所有发生的事情之间，隔着一层厚厚的玻璃。

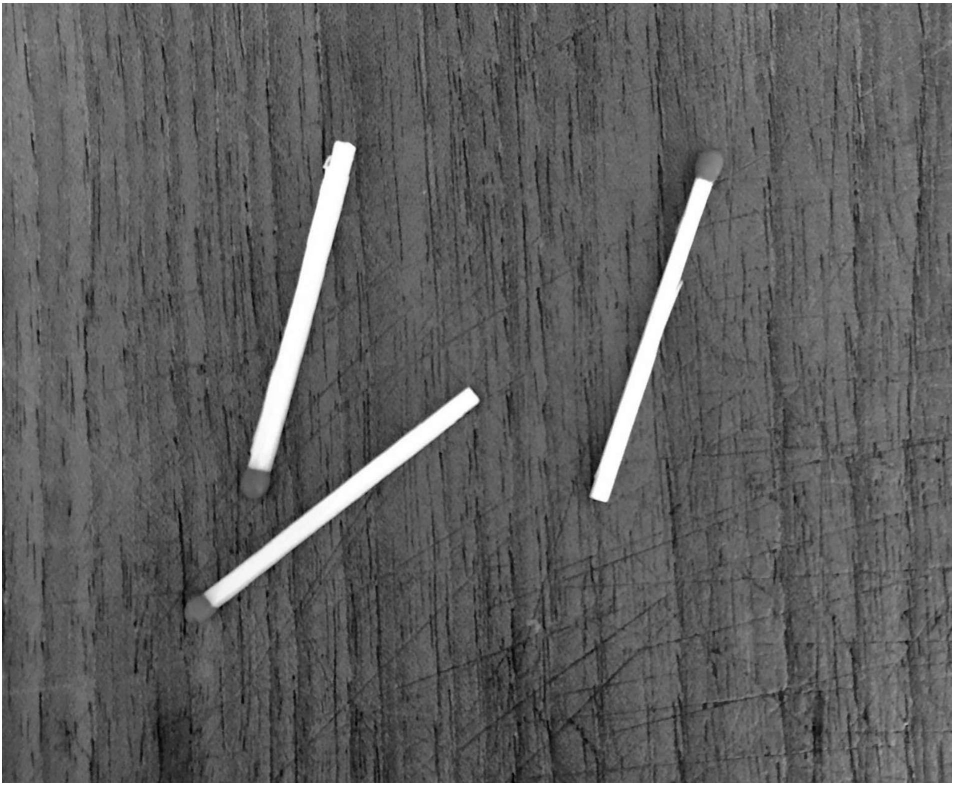
★训练你的大脑——重现火柴造型（等级1）

半个多世纪以来，本练习一直用于训练战斗机飞行员和情报人员的视觉记忆。你需要12根火柴和一块手帕。

下方是散落在桌上的三根火柴的图片。记住这些火柴的位置。4秒后，将你手中的火柴摆放成图中所示造型。

久经检验的老方法能更好地训练你的能力。如果你能记住火柴摆放的位置，就能一眼记住一张地图或者一幅画，做出口头描述，或者注意到自己正被人跟踪。

如果你觉得这个练习很有意思，可以在口袋里随身携带一些火柴，在无聊的演讲和会议中使用它们进行训练。先随机排列几根火柴，用手帕挡住，然后试着在桌上将之前火柴的造型重新摆出来。不久之后，你就会有收获！



1955年2月2日

昨天和Z一起去看了电影《挂在脖子上的安娜》（*The Anna Cross at the Striker*）。有趣的是，我们看电影的方式完全不同。当安娜结婚时，还有她被一名谦和的同伴（Z不记得他的全名了）笑话时，Z哭了起来。但是，当拉里翁（Larion）的女主角醉心于一连串的舞会、宴会以及飞速的马车时，Z的呼吸变得急促起来，目不转睛，下巴都快掉下来了。她喜欢这部电影。

与此同时，我则认出了电影中几乎所有的莫斯科街道和室内实景，记住了所有演职人员的名字、片中角色的服装和配饰、主题曲、一些细枝末节的差异，还有这一小时二十分钟的时间内闪现在屏幕上的大部分人的面孔。

这就是我接受的所有训练的成果。教官们教会我们不要只关注一件事情，而且要在观察期间分散我们的注意力。之前这些对我来说很难。看来这次，Z的存在提高了我的能力。突然之间，一切都奏效了，现在我只想掌握更多的观察技能。顺便说一句，看完电影后，当我们沿

着河边散步时，我察觉到有人在监视我们，我猜他们还在考验我。于是我们设法通过地铁站摆脱了他们。在别人的监视下和女孩一起散步，这实在是有点儿尴尬。

Z自然是个很有魅力的女孩，但我怀疑我们俩能不能成。

★训练你的大脑——字母连连看（5×4）

这个练习类似于之前用纸牌寻找数字对的那个练习，只不过把工具换成了文字游戏中的字母牌。挑选任意十个字母，凑成两组，并将牌面朝下打乱顺序。把它们排成五排四列，随后尝试一一匹配。记得计时，看看你能否取得进步。

自我测试

A.N.西马诺夫就读于莫斯科国立大学哪个系？

（A）心理学

（B）哲学

（C）物理学

（D）生物学

1 隐秘情报人员_图像记忆力

隐秘情报人员为情报机构收集人事信息。他们查明被调查者的姓名、地址、关系、工作、职位、生活方式和习惯，随后将这些资料收集到被称为“简介”的文档中。

隐秘情报人员一般从能够访问他人个人信息的人群中进行招募，比如公众人物、公务员、医生和人力资源专家。有价值的信息也可以由那些每天都可以看到调查对象的人提供，这样就不会引起别人的注意了。他们可能有机会查看别人的办公桌……以及别人的垃圾。留心公寓的门卫和办公室的清洁女工，他们可能比你想象的更了解你。

许多特工的职业生涯都是从隐秘情报人员开始的。这是一份工作，是一个训练场所，也是对你能力的一场测试。

想象力

从进化角度来说，与理解和记忆言语的能力相比，人类感知和记忆图像的能力更加古老，并且更加成熟。这仅仅是因为，对于我们的祖先来说，蜷伏着随时准备进攻的野兽比咒骂自己的邻居更加危险。这意味着与文字相比，所有图片都会更快、更好地被人感知，尤其是那些明亮而鲜艳的动态图片。

那么该如何利用这一点来改善记忆呢？尝试将你想记住的东西形象化。对于大脑来说，想象出来的东西和实际看到的东西几乎没有什么区别。图像比文字更好记忆，如果你想象的图像鲜明、生动而细致，就更是如此了。

举个例子，你的朋友向你解释如何去她（或他）的公寓。她（或他）口述地址，包括街道名、大楼和公寓号。你记住了吗？然后朋友告诉你，她（或他）住在一栋有一家宠物店的大楼里。好多了！想象一下，你的朋友站在宠物商店的柜台后面，向三只猫出售三条金鱼。公寓号是33。是的，这不是真的，它并不合理，但它鲜明、生动而不寻常，所以很容易被记住。

练习

观察你桌上的物品，注意所有细节。它们放在哪里？如何布局？每个物品都有哪些特征：颜色、质地、磨痕、划痕？

现在，闭上你的眼睛。首先，想象这张桌子，然后开始逐个想象桌上的物品。想象它们的每一个细节。如果你做不到，那就睁开眼睛，观察一下那些让你难以想象的物品，然后再闭上眼睛，继续想象。

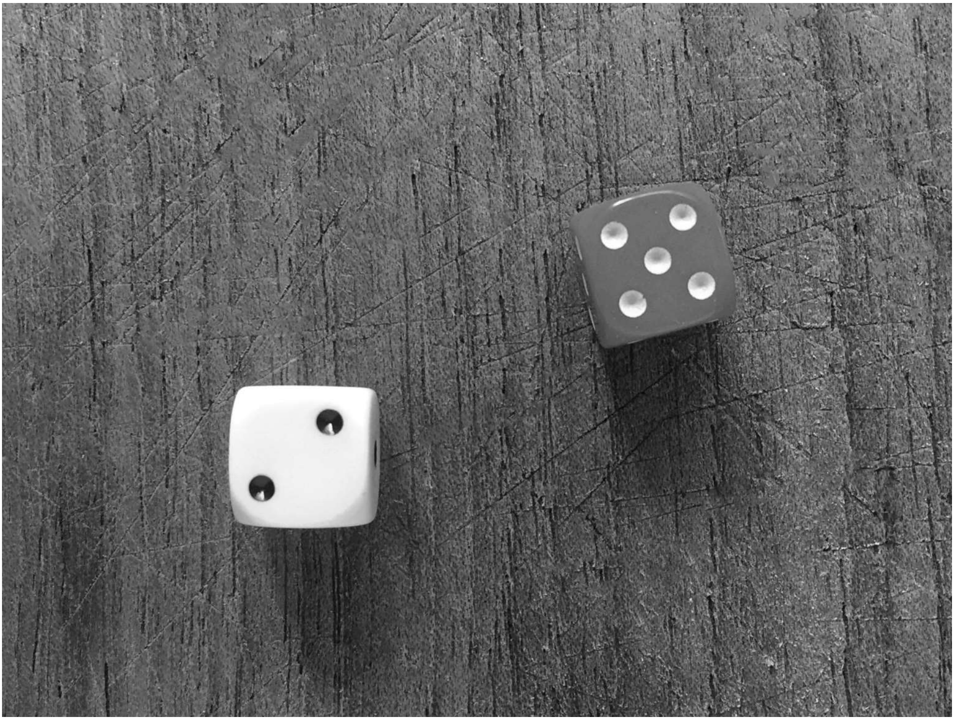
这个练习不仅适用于桌上的物品，还适用于房间里的物品、窗外的风景以及旅途中坐在你面前的人。

★训练你的大脑——掷骰子（等级1）

一组不同颜色的骰子是进行记忆训练的有用资源，你可以用便宜的价格买到手，也可以从旧的棋盘游戏配件里“借”到手。

骰子练习旨在训练视觉记忆力和想象力。第一次练习将使用两种不同颜色的骰子。将骰子摇落在桌上，观察15秒钟，记住它们的颜色和数字，然后遮住它们或者转移视线。在不复查的情况下，写下两枚骰子各自的颜色和数字。

在脑海中拍下桌上骰子的照片，并用它来记忆，这应该有助于完成这项任务。



能记住一切的人

所罗门·舍列舍夫斯基（Solomon Shereshevsky）是一个具有超凡能力的人，他的故事已经被收入了所有心理学教科书中。苏联心理学家A.R.卢里亚很幸运地能够连续30年研究所罗门的记忆能力，从20世纪20年代一直延续到60年代。

S.舍列舍夫斯基，卢里亚在他的书中称其为“S”，可以记住任意数量的信息。他拥有看似无限的记忆力，可以回忆起任何事情：图片、概念、文字或者字母的无意义组合，就好像他在读书一样。此外人们还发现，只要是他记住的东西，就永远不会被他忘记。他能毫不费力地记起10年或15年前的实验中，别人对他发出的指令。

由于舍列舍夫斯基的记忆力无法衡量，卢里亚试图描述其记忆运作方式以及记忆和重现信息的机制。

他发现了以下几点：

1.为了方便存储，舍列舍夫斯基将信息编码成图像。比如，数字1是一个骄傲的、体型匀称的男人，数字6是一个脚肿的男人，而数字8则是一个非常肥胖粗壮的女人。他将信息编码成图像的能力是天生的。舍列舍夫斯基甚至还记得他出生最初几个月所看到和听到的事物。

2.舍列舍夫斯基拥有极度的通感——即各个感官的感觉交织在一起。具有通感的人可以清楚地区分字母的颜色，感受声音的沙哑程度，品味出不同的形状。在舍列舍夫斯基的通感感知中，除了嗅觉外，他的所有感官都是相通的。他用五种感官中的四种所创造的图像非常生动而鲜明。

3.为了记住长列表中数字或项目的顺序，舍列舍夫斯基会在脑海中走过家乡的一条街道，并在沿途设置图像。有时，他也会从列表中“丢失”一些物品。举个例子，当他脑海中的图像被放置到了黑暗的地方，或者与背景融为一体的时候，“丢失”的情况就会发生。其他时候，舍列舍夫斯基也会想象他的图像在冒险，这会演变成不寻常也因此令人难忘的故事。

卢里亚所描述的舍列舍夫斯基记忆的属性被用于现代记忆方法之中。

练习

在读书时，停下来试着在脑海中想象作者所描述的内容：面孔、外观、物体、内饰、风景……一方面，它会帮助你增强想象力，另一方面也能让你

更深入地享受一本好书，并且更好地记住它的内容。

1955年2月9日

首先，他们教我们控制自己的注意力。经过了大量的练习，我终于掌握了。还有同时关注一件事情和多件事情。我脑袋里面全是名字、数字和图片。现在他们正在教我们如何处理头脑中的所有内容——组织整理我们所需要的东西，并删除不需要的信息。

这就像重读一次一年级！或者更像回到童年时期，蹒跚学步。

我希望春天赶快到来。但我想知道这所学校是否有假期。

机密文件

1955年3月3日

莫斯科

案件＃283

关于失踪机密文件的调查

1955年3月2日，莫斯科第32警察局接到了一份关于西蒙·雅科夫列维奇·伯恩斯坦（Simon Yakovlevich Bernstein）失踪的报告。伯恩斯坦生于1897年，是苏联科学院（Academy of Sciences of USSR）档案馆员工。自2月21日以来，伯恩斯坦都未去过档案馆，但由于其此前因病频繁请假，且其公寓内未安装电话，因此失踪一周后才被人发现。2月28日和3月1日，同事试图去他家探望，但两次都无人应答。

3月2日，向上级报告其失踪后，在辖区警官A.P.瓦西列夫（A.P.Vasiliev）中尉的监督下，伯恩斯坦的房间（高尔基大街22号第15公寓）被打开。房间内空无一人。根据初步调查，伯恩斯坦先生的私人物品均未丢失。公寓内无任何挣扎迹象。

当天也启动了一项调查，对象是莫斯科地区所有被送入医院、急诊室和停尸间的人。但无人与伯恩斯坦的体貌特征相符。

由于伯恩斯坦负责保管国家机密文件，组织对其部门所存档案进行了清点。结果发现部分标记为“绝密”的文件丢失。附件是失踪文件清单。此清单的发行尚未登记。

第二总局第九处首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基（I.O.Miloslavsky）少校



1955年3月3日

莫斯科

关于苏联科学院档案馆失踪机密文件清单的参考资料

失踪文件于1945年5月从帝国中央保安局（Reich Main Security Office，简称RSHA）档案中检获，属于由党卫军中将（SS-Gruppenführer）恩斯特·图罗夫斯基（Gruppenführer Ernst Turowski）领导的帝国中央保安局（科学）第三局[the Amt III of the RSHA （Science）]所有。

这些文件中包含了德国心理学家和医生在控制群体的暗示技巧（催眠术）领域进行的理论和实验研究的成果。大部分研究成果都由德国心理学研究与心理治疗学会（German Institute for Psychological Research and Psychotherapy）提供，其又被称为“戈林学会”（the Göring Institute）。在战争期间，该学会由马蒂亚斯·海因里希·戈林（Matthias Heinrich Göring）领导，后者是陆军元帅赫尔曼·戈林（Hermann Göring）的堂亲。学会副主任约翰·海因里希·舒尔茨（Johann Heinrich Schultz）的研究最引人关注。舒尔茨创造了一个著名的基于自我催眠的自生训练系统。在健康受试者和人格障碍受试者身上，均已证实自生训练的长期有效性和安全性。

舒尔茨的书籍已在德国出版，面向所有读者发行。然而，他和其他戈林学会研究人员的许多作品，都因具有军事价值而被列为机密文件。这些文件如果落入能够伤害苏联的人员和组织手中，将非常不利。

自我测试

西马诺夫带Z去看了哪部电影？

（A）搜索者

（B）挂在脖子上的安娜

（C）马耳他之鹰

（D）西北偏北

★训练你的大脑——重现桌上的物品（等级1）

对于情报员来说，记住大多数人完全不感兴趣的所有小事情，比如物品、人员、街道和房屋的位置，至关重要。

这个练习用于训练和测试间谍学校年轻学生的记忆力。有经验的情报员也会运用记住物体位置的能力：它有助于确认是否有人在房主不在家的情况下进入过屋内。

从你家里取一些物品放在桌子上。拍一张照片，然后记住它们的位置。闭上眼睛，让朋友或家人将所有东西全部拿走，放在桌子下面。然后你可以尝试按照之前摆放的方式重新摆放这些物品。最后，将你摆放的成果和照片做对比，看看自己记得是否准确。

要进行这项练习，请为桌面拍摄一张“脑海照片”。当你看到空空如也的桌面时，在脑海中调用这张“照片”，然后开始对照“照片”摆放物品。

在摆放物品前，你要想象整张桌子。有些人可以立即做到这一点，但另一些人需要使用特殊的方法。其中一种方法就是在你的脑海中将桌子倾斜。桌上的物品将发生侧滑。它们会以什么顺序从桌子上掉下来呢？会掉到哪一边？哪些东西会破裂，又是如何破裂的？所有物品都掉落后，地板会是什么样子？

这个练习每天都可以做。看看别人的办公桌，转过身去，想象桌上物品的位置。在公交车或火车上，仔细打量坐在你对面的人。闭上眼睛，在你的脑海中重现画面。或者观察书架，然后转过身去，试着记住书的摆放顺序。

提高想象力

想象力可能是大脑最具创造性的功能。借助想象力，我们不仅可以描绘已经看到的内容，还能创造出全新的图像。此外，我们可以改变它们的大小，移动它们，旋转它们，添加新的元素，并删除旧的元素。当我们想出新东西的时候，使用的即是想象力：发明家进行发明创造，导演制作电影，作家写书，艺术家创作绘画，都是如此。

很多助记方法都用到了创造性想象力。如前所述，图像比文本更易于记忆。为了记住你读过的内容，你需要在自己想象的世界中看到它。

练习

花上半小时时间，蒙上眼睛，在家里四处走走。尝试在不睁开眼睛的情况下，洗脸、穿衣，甚至做早餐。放点儿音乐。坐在你最喜欢的椅子上。

练习

想象有一根粉笔或者一块书写板，就是你在学校或家中看到的那种。想象一下板子的质地、颜色、结构以及它挂在墙上的方式。也许它是黑色的，哑光，表面粗糙，可以用粉笔书写；又或者是白色的，表面光滑，可以用马克笔书写。现在，想象它的颜色变为棕色、橙色、蓝色，感受每种颜色。让脑海中的书写板完全匹配你想要的颜色。

当你掌握了改变想象中书写板颜色的技巧时，可以在它上面写下任意文字。仔细看看，字是如何写上去的？是什么颜色？线条的质感如何？用虚拟的抹布或橡皮擦掉书写板上的词语，然后再写另一个。花点时间观察这个虚拟的书写板和上面的文字。

回到这个练习中来，并逐渐增加书写文字的数量。你可以写词组、数字和清单，或者画一个表格。尽可能清楚地想象写出来的东西。

这种技巧对于情报员来说非常有用。当你在一个无法解决的问题上卡壳时，并且一遍又一遍地反复思考时，通常会消耗大量的精力和体力。为了快速打破这个徒劳的思考循环，你可以想象一下在书写板上写下这个问题，并将其擦除。它会再弹出来吗？擦掉它！又弹出来了？再擦掉它！通常在两三次回到徒劳思考的失败尝试之后，大脑就会转向另一个话题。

自我测试

为什么伯恩斯坦的案件被反间谍部门而非警方接手？

（A）伯恩斯坦在公务员系统中身居高位

（B）伯恩斯坦保管着包含机密信息的失踪文件

（C）伯恩斯坦是一名克格勃特工

（D）警方无法找到伯恩斯坦

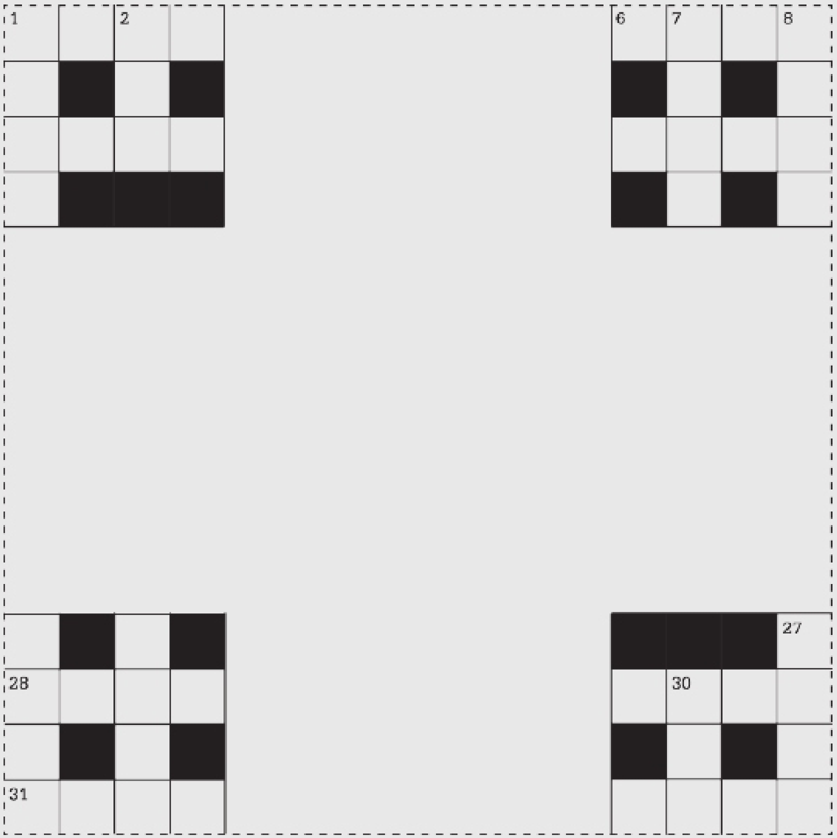
★训练你的大脑——填字游戏（4×4）

这个练习旨在训练想象力和视觉记忆力。

只要你身边有印着填字游戏的废弃报纸，就可以随时开始这项练习。

在填字游戏的四角各画一个由四行四列的方格组成的正方形。盯着其中一个角，只关注黑白方格的布局。4至5秒后，把报纸翻过去并在另一面绘制黑白方格组成的图案。如果你拍摄了这个矩阵的“脑海照片”，然后用它来选择单元格，那么这个练习会变得更加容易。如果你不能马上拍摄“脑海照片”，可以将黑色方格组合成几何图形。

空间推理技巧的重要性，值得再次提醒大家去关注。情报员使用的假设、理论和方案具有复杂的结构。因此，以图表的形式绘制并熟练地使用它们的能力，有助于将与复杂任务相关的所有信息存放在正确的框架中。





1955年3月4日

莫斯科

关于失踪机密文件的调查

（案件＃283）

将本次调查移交给第二总局第九处首席指挥官I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校。追踪以下调查线索：伯恩斯坦偷走机密文件并逃走。因此，本次调查必须确认：

1.伯恩斯坦目前的下落；

2.嫌疑人可能的动机；

3.本次盗窃的详细情况。

必须确定文件被盗的原因。如果伯恩斯坦想向某人提供文件内容，他可以复制文件，从而避免窃取行为或引起他人怀疑。

指定特工“西莫尼季斯”确定相关文件的价值，并调查伯恩斯坦的主要社会关系。

请从两条线展开调查。首先研究伯恩斯坦的个人社会关系和业务关系网，然后确定谁可能对获取被盗文件感兴趣。文件中的信息具有军事价值，因此可能牵涉某个资本主义国家的情报部门。

在所有苏联加盟共和国中发布伯恩斯坦的逮捕令。

第二总局副局长

V.I.鲁金（V.I.Rukin）上校

1955年3月5日

今晚没有入睡。午夜时分被叫进办公室接受了我的第一个任务。一个名叫伯恩斯坦的男子失踪了，今年58岁。我曾多次在部门周围看到过他。这里所有的老师看起来都认识伯恩斯坦。

我们部队于1945年在柏林查获的机密文件已从档案馆中失踪。而这些文件本是由伯恩斯坦负责保管的。我认为这两起事件有关联，且这种关联需要解释清楚。我的任务是收集有关伯恩斯坦的信息：他与谁沟通，他在哪里消遣，他与谁关系亲近，以及他是否有密友。我将向我的上级汇报工作。据他介绍，伯恩斯坦可能偷走了文件并转入地下工作。或者，他也可能因为能够接触这些文件而被杀害或遭遇绑架。第二种情况相对来说更好些。我没法怀疑伯恩斯坦，他看起来很无害。

我想知道那些文件到底包含什么内容。我很好奇。我必须把这件事查个水落石出。

★训练你的大脑——掷骰子（等级2）

尝试添加更多不同颜色的骰子。只观察10秒钟。

练习

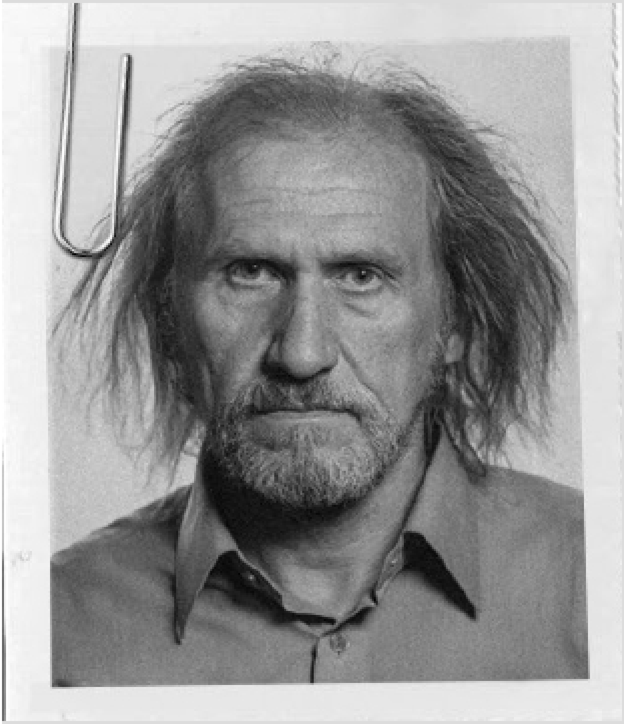
让自己保持一种舒服的状态，然后闭上眼睛，从记忆中再现你经常去的地方。可以是你最喜欢的咖啡店、办公室或音乐厅。回想一下这个地方的布局。回想那里的墙壁、地板和天花板。家具是如何摆放的？桌子和架子上都有哪些物品？想象你正坐在平常待着的地方。你能看见什么？尝试从不同角度观察相同的场景：坐到另一个座位上、站在桌子上或躺在地板上。现在你能看到什么呢？

1955年3月10日

莫斯科

情报档案

西蒙·雅科夫列维奇·伯恩斯坦



西蒙·雅科夫列维奇·伯恩斯坦于1897年在特维尔（Tver）出生。

父亲：雅科夫·鲍里索维奇·伯恩斯坦（Yakov Borisovich Bernstein），生于1867年，是一名裁缝。

母亲：纳塔利娅·尼基福罗伏娜·伯恩斯坦（涅伊雷米娜）[Natalia Nikiforovna Bernstein （née Eremina）]，生于1871年，死于1925年。

毕业于特维尔高中。

1918年，与E.K.索斯诺娃（E.K.Sosnova）结婚。1921年，两人离婚（E.K.索斯诺娃为了另一个男人离开了伯恩斯坦）。儿子雅科夫（Yakov）于1920年伯恩斯坦尚未与妻子离婚时出生，离婚后留在父亲身边。

1925年，就读于莫斯科国立大学哲学系。1931年毕业。学生时期，在由A.R.卢里亚和A.N.列昂季耶夫（A.N.Leontiev）领导的研究小组工作。曾以测试对象的身份参与实验者言语所引起的情绪状态变化的实验。毕业后，留在莫斯科国立大学担任讲师。开始撰写儿童心理学领域相关论文。

在共产主义布尔什维克党中央委员会（Central Committee of Communist Bolshevik Party）颁布《关于人民教育委员会[Narkompros （the People’s Commissariat of Education）]系统中的儿童悖论》的命令之后，伯恩斯坦于1936年被莫斯科国立大学开除。被大学解雇后，在就职于苏联科学院档案馆前，他还做过其他多种工作。

1941年，他被征入伍在前线服役。经历过战斗。能说一口完美的德语，因此多次被安排与被俘官兵共事。1945年7月，就任原职。

伯恩斯坦的儿子雅科夫于1943年去世。伯恩斯坦的社交圈仅限于专业领域和学术界同事。无亲密的朋友。

签名——“西莫尼季斯”

1955年3月11日

今天，我秘密地会见了接头人。接下来我将直接处理机密文件的案子。我们在果戈理大街（Gogol Boulevard）上的某条长凳处见面。在我午休期间，他跟我说了未来保持联络的方式。当我有事要报告时，必须在周二或周五来到这个广场上这条长凳的位置。我不能去克格勃，因为可能会被人监视。这并不算糟糕，但我没有理由引起别人的注意。

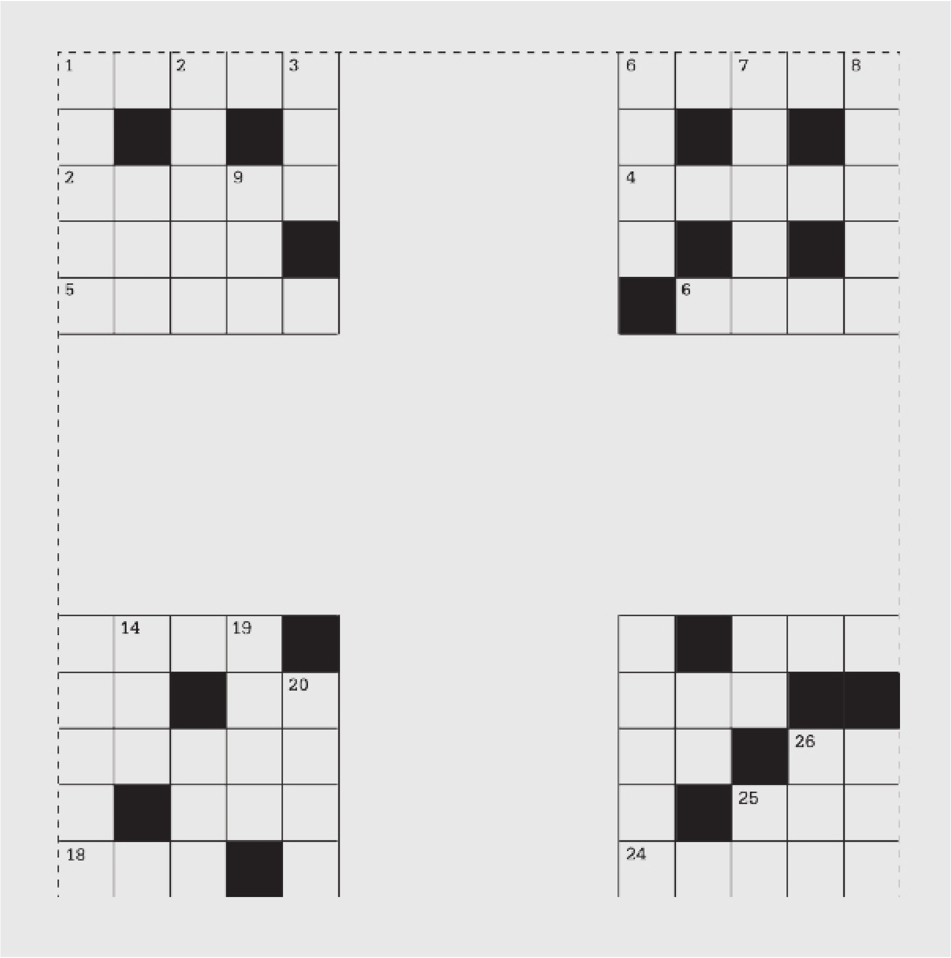
有趣的是，长凳下有一个巨大的水坑，我们都坐在凳子上，尽量让自己不要弄湿脚，并且假装不认识对方。

我将我发现的关于伯恩斯坦的一切都告诉了他。那是个漫长的故事。我的接头人没听明白的时候，会提问题。之后我回去工作了，我的接头人则留在长凳上。

★训练你的大脑——填字游戏（5×5）

现在在填字游戏上画五行五列的方格。记住黑色方格的位置，并将它们以几何形状的方式在脑海中再现，以便在矩阵变得更大时，你能更轻松地应对更高级别的练习。

即使你可以毫不费力地完成任务，也要多重复练习几次，加强这种技能。



找回遗忘的记忆

在某些情况下，情报人员可能不得不应对意外撞见戏剧性事件的公众。这类事件可能会让人震惊到只能记住其中一个小细节，而忘记其他所有内容。举例来说，在遭遇持械袭击时就有可能发生这样的情况：目击者只会记住对准他们的武器，却想不起有关攻击者外表的任何信息。情报人员的目标是帮助目击者回忆起他们所看到和听到的内容。实现这一目标最有效的方法就是让目击者回到他们所经历的情景中：

●在轻松的气氛中与你的线人见面。让他们感到愉快放松，并要求他们闭上眼睛。提问题可以帮助他们沉浸在想象的情景中。

●线人应该尽可能多地回忆起事件的详细情况。可以从最基础的信息开始。这一事件是在哪里发生的？在什么情况下发生的？事发地点是什么样的？它是如何被点着的？当时天气是冷是热？有没有风？目击者能听到哪些噪音和声音？它闻起来像什么？味道是从哪里来的？这件事是什么时候发生的？此前还发生了什么？目击者为什么来到这个地方？

●在再现环境之后，可以开始逐步走向事件本身。到底发生了什么事情？目击者对此有何反应？他们有什么感受和想法？随后又发生了什么事情？逐渐地，一步一步地，你会得到需要的信息。现在，沉浸在这个情景中，他们将再次看到或听到需要回想的东西。

要想让这种方法奏效，最重要的是把目击者的记忆集中在恢复其感受和经验上，而不是关注事实本身。记住，要将五种感官全部用上——视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉。

有时候你可能也需要回忆某件重要的事情。在这种情况下，你需要做和前文一样的事情：回到当时的情景中，并回忆你所有的感受和情绪。

通过重现来回忆情景并不一定仅仅靠想象力。如果可能的话，返回事件发生的地点（最好在一天中的同一时间），并尝试在那里回忆也是有道理的。

练习

你可以在家中用遗失特定物品的实例来训练自己的回忆能力。回想一下你最后一次拿着那个东西的时候，你在做什么？你是怎么使用它的？谁和你一同在家？你在和谁说话？此前发生了什么？你的心情如何？也许你当时很匆忙，又或许你感到无聊？你在想什么呢？之前你是如何使用这个丢失

的物品的，之后又发生了什么？你拿着它去了哪些地方？

检查你使用这个遗失物品时的地点，以及之后所去过的其他地方。如果成功地重现了当时的情景，你就会找到失踪的物品，这比你把整个房子翻个底朝天来找要快得多。

如果其他人丢失了东西，请与他们一起进行这项练习。如果你找到那个东西，为自己感到骄傲吧！你帮助别人训练了他们的回忆能力！

★训练你的大脑——数字连连看（4×4）

继续训练你的工作记忆力。再从两个花色中各自多拿两张对应的牌，直到摆出四排四列的牌阵。

环境和记忆

回忆往往与它们所处的环境有关。当你回到曾经待过好几年的教室时，更容易回想起有关学校的事情，在办公室工作则没有这种效果。环境、感受、声音和气味都可以帮你从记忆中提取过往的联系。

这不仅仅是一个有趣的事实。你有没有在考试中想不起正确答案，却在回家后立即想到了它？造成这种情况的原因之一，可能是错误组织的记忆过程。对于一个穿着睡衣、端着热巧克力坐在床上复习的学生来说，参加考试的最佳方式莫过于身穿睡衣，靠在枕头上，手里拿一个杯子。但显然这是不可能的，所以最好是坐在书桌前准备考试，并集中精力。

学习的环境必须和回忆知识的环境相匹配。在为任务做准备时，请务必记住这一点。

练习

训练情景记忆（episodic memory，即对事件的记忆力），回忆刚刚过去的事物很有用。今天发生了什么？你是怎样醒来的？你的心情如何？你梦见了什么？

试着记住你之前所在的地方。你之前在做什么？你和谁见过面？他们穿着什么样的衣服？你们说了什么？与他们交谈时你感觉如何？你给谁打了电话？为什么要打给他？你吃了什么东西？听到了什么声音？你这一整天都花了多少钱？

改变回忆的顺序：在某一天，按从早到晚的顺序记住所有发生的事，在另一天，颠倒这一记忆顺序。首先试着回顾一天，然后是两天，其次是三天或一周。尽量记住一周前的那天所发生的事情。如果每天都进行这项练习，你就能在几个小时内准确地记住所选时间段内发生的事情。在侦查过程中，这是一项宝贵的技能。

自我测试

对失踪机密文件的调查旨在确定什么？（可选择多个答案）

（A）伯恩斯坦目前的行踪

（B）被盗文件的内容

(C) 伯恩斯坦可能的动机

(D) 盗窃文件事件发生的背景

(E) 文件当前的下落

2 情报项目官_联想记忆力

特工招募

新特工的招募是一件非常严肃的事情。招募工作在正式实施之前就经过了周密的计划。潜在特工的情况和社会关系，以及是否有潜力可获取有趣的信息——所有这些都会纳入评估范围。同时，情报部门也会确认候选人的个人品质及其是否适合情报工作。

根据情况，特工可能被招募从事短期工作，也可能只参与一个项目，还可能长期为机构服务。他们可能逐渐被带入这一行，也可能立马就接手大项目。有时，特工是在“伪旗”[注]（false flag）下被招募的，真正的雇主隐藏在暗处。因此，一名年轻而雄心勃勃的雇员可能被情报部门以竞争对手的身份聘用。

招募的基础，即特工加入的动机，也可能各有不同。特工加入可以是为了钱，为了更高的职位，或者仅仅是为了理想。有时，情报部门也会通过勒索进行招募。

招募一般采用保密合同，没有法律效力，但能在道义上约束特工，并可用作其妥协的证据。有时，特工也可以直接签署合同获取金钱，而不用签署保密合同。被招募后，特工会获得一个代号，这个代号将出现在与其有关的所有情报文件中。这种保密手段主要用于保护情报信息的来源。

招募工作由情报项目官完成。情报项目官是一位聪明的分析师，一位敏锐的心理学家，同时也是一个善于对他人做出敏锐判断的人。他通常知道如何说服和激励他人。正是他与未来特工进行接触，获取后者的信任，洽谈工作条件，并确保合作如愿开展。

---

1. 伪旗指政府或其他秘密机构用来引导政治观点、发动战争或改变社会力量的秘密行动或心理战术，会造成某一特定党派、团体或国家对某些活动负责的表象，掩盖了实际的责任方。——译者注

助记方法两大原则

助记方法是帮助你增强记忆力以记住事实和大量信息的工具。

助记方法有很多种，各不相同，但它们都遵循两个原则。

1.运用事物间的联系

关联性是心理的基本特征。大脑是一台在不同的图像和概念之间建立联系的完美机器。记忆包含一个漫长而复杂的联系链。只要想起圣诞节，你立马就会想到圣诞树、颂歌和礼物。如果一个人正在回想童年的回忆，圣诞树可以让他回想起圣诞老人、长筒袜旁边挂着的礼物。更务实的人可能会想到送礼的费用。更加虔诚的人可能会想到耶稣诞生的福音故事。

你已经知道拥有出色记忆力的秘诀并不在于记住信息，而在于提取信息。如果你想记住的东西和已知的信息有关联，那么记忆就会变得更加容易。在联系链的帮助下，必要时你很容易就能回想起相关内容。

因此，助记方法的第一个原则是：在记住一些东西时，将它与你熟悉的事情联系起来，以便日后可以轻松地回想起来。

2.情绪态度

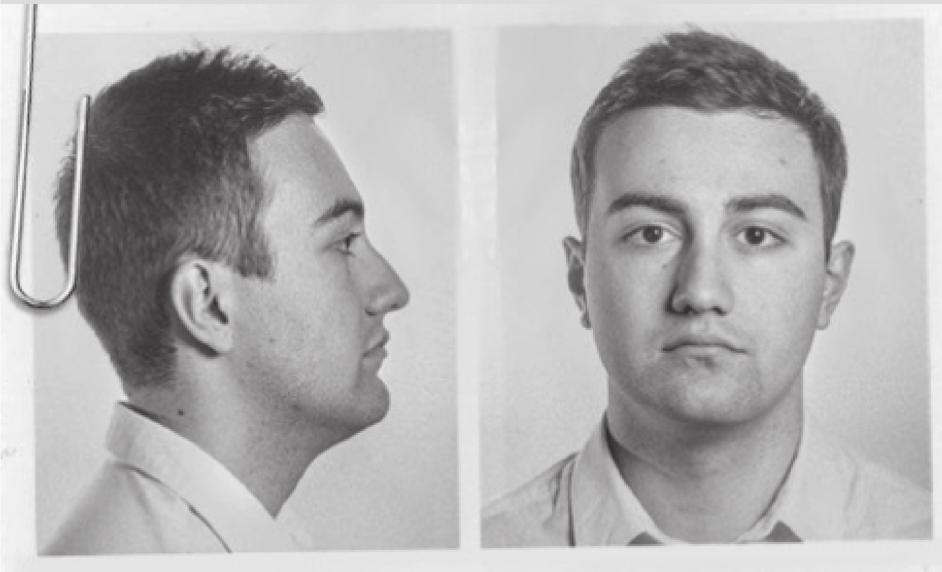
人们喜欢节省精力，不喜欢做额外的工作。大脑会根据任务相关情绪的强弱给这些任务进行优先级排序。例如，食肉动物代表直接的威胁，同时会引起恐惧——你要么与之对抗，要么直接逃离。极度的干渴会引起担忧，并迫使我们去寻找水源。腐烂食物的气味会引发厌恶感，从而防止可能出现的中毒现象。与强烈情绪相关的事件使我们学会避开食肉动物的踪迹，记住通往水源的路，并且避免吃变质的食物。

情绪能激活记忆。如果你要求一个普通人回忆几年前发生的事情，他很可能会记起自己生命中的里程碑事件：孩子的诞生，与终身伴侣相会或别离，搬家，换工作，或者一场令人兴奋的旅行。所有这些事情发生时都会引发强烈的情绪，这就是为什么它们如此令人难忘。一般来说，其余的事情会被当作普通的、不值得关注的内容，从记忆中清除。换句话说，你只记得你需要记住和真正关心的东西。

笔记

机密文件

特工报告



回复：案件＃283

1955年3月14日

来源：西莫尼季斯

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于伯恩斯坦的人际关系（根据录音带记录）

档案管理员的工作让伯恩斯坦有机会与莫斯科国立大学著名的科学家们进行交流。包括A.N.列昂季耶夫、A.R.卢里亚和B.M.捷普洛夫（B.M.Teplov）在内的很多人，都就自己的专著、文章和论文的素材咨询过他。

同时，他的交往圈子仅限于有工作关系的人。他没有自己的家庭：妻子在

战争前就离开了他，儿子在列宁格勒前线遇难。不知为何，他所有的联系人都与心理学有关。伯恩斯坦几乎不和邻居沟通。他没有亲密的朋友，唯一的例外是V.M.科瓦廖夫。

瓦西里·米哈伊洛维奇·科瓦廖夫（Vasily Mikhailovich Kovalev）于1930年出生于列宁格勒，是一位心理学家，毕业于莫斯科国立大学。目前，他是一名在读研究生，正在撰写有关群体心理学的论文。

科瓦廖夫与伯恩斯坦有着密切的关系。伯恩斯坦类似于他的导师，帮助他处理各种困难状况，不仅限于与研究有关的问题。科瓦廖夫在进入研究生院时，伯恩斯坦曾帮他获得了一间宿舍。他们定期会面，一谈就是好几个小时。两人一边喝茶，一边讨论各类话题。

科瓦廖夫长得酷似伯恩斯坦在前线阵亡的儿子。这也许可以解释伯恩斯坦对他如父亲对儿子般的态度。

注：磁带已消磁

任务：调查科瓦廖夫和伯恩斯坦的关系

行动：监视科瓦廖夫（代号“诗人”）

＃134

联系

不同的人用于记忆事件的联系可能各不相同。

1.外观、功能、拼写或声音相似。这种相似性的基础可以是：

-数字8与丰满的女人、俯视角度下的眼镜或数学的无限符号相似；

-飞行中的飞机，类似于鸟、降落伞和风筝；

-西班牙单词la bandera（意为“旗帜”）本身就包含了一个熟悉的英文单词band（意为“带，条”）。你会注意到中世纪的旗帜通常由一条织物组成。

2.对比：光明与黑暗，咸与甜，男性与女性。

3.因果：云带来雨，火带来热，香蕉皮可能致人滑倒。

4.时空融合：克里姆林宫（the Kremlin）在莫斯科，青铜骑士（the Bronze Horseman）在圣彼得堡（Saint Petersburg），列奥纳多·达·芬奇（Leonardo da Vinci）生活在文艺复兴时期（the Renaissance）。

历史证实了联系对于记忆力的重要性。许多古代著作——史诗、传奇、英雄传说、科学论述和医学处方集——都是以韵文形式创作的。韵律、韵脚、统一与重复——词语之间的这些联系帮助我们的祖先记住了那些伟大的文字。

记忆力的提高有一个规律：你知道的越多，就越容易记住。拥有庞大知识体系的人更容易将新资料与已知信息联系起来。

练习

快速选择关联物并将各类事物联系在一起的能力，是所有助记方法不可分割的组成部分。你可以通过定期练习来发展这项技能。尝试将你看到的两个不同物体联系起来。如何将门把手和回形针关联起来？它们的弯曲形状是否相似？或者能否通过融化一堆回形针来铸造一个门把手？或者只需将一个回形针夹到把手上就能将它们联系起来？

★训练你的大脑——词语配对（等级1）

学会在词汇之间建立关联，对于本书所描述的所有助记方法而言都很重要。请一定要注意这个练习。

下面是几组配对词语，你需要记住它们。

将每组的两个词语关联起来。选择图像来记住这些联系。随后合上这本书，给自己60秒时间用于记忆。

时间结束之后，大声说出每一组配对词语。你能记住多少呢？

西瓜/蝙蝠 直升机/连衣裙

树/电话 鲜花/水坑

相机/硬币 枕头/胡萝卜

卡车/泰迪熊 磁铁/画笔

钥匙/餐叉 煤渣块/椅子

仅限官方使用

审问结果

1955年3月15日

莫斯科

根据对科瓦廖夫的进一步监视，出于谨慎考虑，我们不在克格勃总部对其进行审问。为了获得有关伯恩斯坦失踪的信息，我们在莫斯科国立大学宿舍楼科瓦廖夫的房间里对其进行了审问。科瓦廖夫并未听说RSHA文件遗失的事情。

在问话过程中，科瓦廖夫表现得很紧张。回答问题时，他表现得不情愿，且答语比较简短。他否认与伯恩斯坦之间的友谊，声称两人只是在简短的咨询过程中交流过论文。并称他最后一次看到伯恩斯坦是很久之前的事了，可能是几周以前，记不清具体时间了。

我们未对科瓦廖夫的房间进行搜查，但其外观与其他学生的房间明显不同。具体来说，科瓦廖夫有一台昂贵的留声机和许多唱片。当被问到这些物品的来源时，科瓦廖夫表示他用父母给他用于毕业事宜的钱，在一家旧货店里购买了它们。

第二总局首席指挥官

★训练你的大脑——词语配对（等级2）

进一步练习建立联系的技能。下方这个配对词语的列表更长、更棘手——试着将它们全部记住吧！如果你觉得太难了，可以尝试将列表分成两部分分别记忆。

指挥官/斑马 鱼缸/食谱

剪刀/石灰 网球拍/防晒霜

海绵/锤子 苹果/叉骨

恐龙/花生酱 信用卡/巧克力

擀面杖/螺丝刀 牙签/茶壶

盐瓶/剑 光盘/苏打水瓶

牛排刀/领结 橡皮筋/松果

香水/马提尼酒杯

词语列表

记忆词语列表的能力是提高记忆力的重要里程碑。首先，它能让你出尽风头！将口述的40个词语，从第一个到最后一个都复述一遍，绝对会给你的朋友留下深刻印象。其次，它还可以让你记住日常家务杂事清单、会议记录或演讲提纲。

一个可以记住词语列表的情报员还能记住密码、图例、手稿和联系方式等信息。词语与事实相关，在看似独立的事件之间也可以找到联系。

记忆词语列表的基本技巧有两种：故事法和轨迹（地点）法。接下来你将学习这两种技巧，并且能在不同的情况下使用它们。当然，你也可能更喜欢使用其中一种方法，而极少尝试另一种。你自己决定就行。

故事法

这种方法就是用你需要记忆的词语来编一个故事，而且必须带有感情地让故事变得既形象又丰满。这个故事可能很荒谬，但越是荒谬，词语列表就会记得越牢，难以忘记。此外，还有一个秘密：将自己也编进故事中，给故事赋予意义，让它更加令人难忘。

举个例子，下面是一个词语列表：

石油 桌子

出租车司机 咖啡

密码 树

阳台

以下是你可能编撰的故事。

你在一个港口城市的一家昏暗的小酒馆里。外面，大海上波浪滔天，隆隆作响，你能听到轮船鸣笛声和码头工人的叫喊声。窗户附近有一桶油，油桶由生锈的铁制成，散发着热油的浓烈气味。桶上覆盖着一个圆形木盖。一位出租车司机就坐在它上面，仿佛坐在一张桌子上，他穿着天鹅绒夹克，喝着黑咖啡。他接下来会开车，所以，小酒馆的标准饮品朗姆酒并不适合他。咖啡的味道与热油的味道混合在一起。出租车司机必须在港口接一位乘客，但他却没法采取行动，因为乘客的名字是加密的，而司机不知

道密码。出租车司机正闷闷不乐地看着印有乱码的黄纸。但是，随后你便收到一条短信，称密钥在小酒馆外的树上。你感到惊讶，然后把这条短信给出租车司机看，并和他一起跑出门去。出租车司机试图爬上树，但他一直爬不上去，因为树的躯干非常光滑，容易滑下来。于是他走上小酒馆的二楼，来到阳台上，从那儿爬上了一棵树，找到了内含密码的信封。

你可以在脑海中想象这个故事吗？现在重复一遍词语表。试着以相反的顺序复述。这样有用吗？

请注意，我们把助记方法的两条原则全都用上了。故事本身就是一系列的关联。所有的词语都用生动的图像进行了编码：生锈而发臭的桶、柔软的天鹅绒、苦涩的黑咖啡和黄纸等。这个故事的角色们正在体验不同的情绪：出租车司机很沮丧，你对意外出现的消息感到惊讶，故事最终以“美好结局”结束。

练习

记住你所在住处的地形。如果城中有地铁的话，记住地铁线路图。每条线路都是一个车站列表。确保你能以任意顺序复述这些车站的名称。记住所有线路。随着时间的推移，你可以从记忆中调取地铁信息用于导航。同样地，你可以记住街道、公交车站等地点的顺序。当你想要摆脱他人的监视或使用掩护身份时，这些信息可能大有用处。

★训练你的大脑——故事法记忆词语表（等级1）

你会看到一个词语表。记住它，并按原始顺序对其进行复述。

使用故事法记住这个表。建立联系，这一技巧在记忆词语对时使用过，它也将有助于你进行这项练习。在继续学习新内容之前，先用简短列表彻底掌握故事法。

海盗船 狗

护目镜 结婚戒指

开信刀 椽子

机密文件

特工报告

回复：案件＃283

1955年3月21日

来源：西莫尼季斯

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于失踪文件的价值

今天，我就失踪机密文件的研究价值向卢里亚教授进行了咨询。我向教授展示了机密文件的清单及其主题/来源，但谎称这些文件只是论文素材清单。

A.R.卢里亚认为这些文件比较有价值，但还需在实际应用之前进行大量完善工作。然而，他估计在苏联内部进行这种完善的可能性不大：苏联心理学派认为这一论题并不科学，并且在大规模群体中使用暗示法在道德层面是不被接受的。尽管如此，根据卢里亚的说法，这种方法在资本主义国家有可能实施，尤其是出于军事目的。

＃156

1955年3月22日

昨天与卢里亚会面，试图获取他对失踪文件的意见。这次会面无疑展现了新工作给我带来的巨大成长。虽然他并未告诉我任何特别重要的事情，但与一个睿智的人交谈近一个小时，总归是令人愉快的体验。他曾经给我们上过课，但那与私下交流完全不同。现在回过头来看，我意识到他确实给我留下了深刻的印象，这对我来说是一种难得的感觉。他身材高大，额头宽阔。一头黑发中夹杂着些许白发，尤为亮眼。他的目光充满深思，同时又无比敏锐。说起话来清晰、简洁。他对自己的重要性有着冷静的认识。他写的关于战争期间伤员的著作，他对人类大脑的研究……所有这一切都令人钦佩。

现在我心中的热火已经冷却一些了，我想知道：（1）在和我谈话时他有没有使用任何暗示技巧？（2）也许他也在为克格勃工作？

★训练你的大脑——故事法记忆词语表（等级2）

继续用故事法训练你对于词语列表的记忆。下面的列表更长，你应该计时，看看自己记住后再复述这些信息一共花了多长时间。

编撰一些生动的、富有情感的故事，在脑海中想象它们。使用图像、声音、气味和触觉。把自己也编进故事中去。

邮票 油瓶

大理石 章鱼

金属线圈 粉笔

书 橡胶手套

玩具士兵 拼图

抽象概念的图像

我们通常很容易想象出实物的形象。当你说“杯子”的时候，你可以想象自己最喜欢的杯子，它有着具体的形状、颜色和重量。“路”这个词会唤起你想象中一段熟悉的道路。但是，如何想象比如“薪水”“幸福”“建议”等没有实际表现的抽象概念呢？

有两种方法可以将这些概念重新编码为图像。一种是基于这个词听起来像什么进行编码。你可以选择与你想要记住的词语听起来读音相似的一个或多个词。然后，将这一个或多个词编码到图像中。例如，可以用“芹菜”（celery）代替“工资”（salary），用“幸福巢”（happy nest）代替“幸福”（happiness）。

另一种方法是使用象征想象力（symbolic imagination）：凭直觉选择一个特定的形象或符号来表达抽象的概念。可以是被大家普遍接受的词，也可以是对你来说有独特意义的词。所以提到“自由”这个概念，你可能会联想到美国的自由钟，“幸福”则是一张笑脸。

如果你想使用符号来记忆，可以把“协议”想象成一个坚定的握手，或者巴黎协和广场（the Place de la Concorde in Paris）上的埃及方尖碑（the Egyptian obelisk）。“职责”可以表示为盖章的官方文件。

联系和象征是非常个人化的。对于一个中世纪的学生来说，“建议”一词与阿博特·叙热（Abbot Suger）这个人相关，他生活在11世纪至12世纪，致力于巴黎附近圣丹尼斯（Saint-Denis）的重组和改革。一个人的知识范围越广，那么他就越容易获取新的关联并记住新的信息。

练习

从你不熟悉的领域中获取一个词语表，工程学、哲学或心理学都行。随机打开它，尝试使用语音关联和象征关联为你找到的词语创建形象。



1955年3月24日

莫斯科

关于失踪机密文件的调查（案件＃283）

根据特工提供的情报，目前的线索是这些文件被外国机构或对纳粹意识形态感兴趣的人所窃。

行动：评估资本主义国家情报机构和科学界亲纳粹组织的活动。确定已知的国外间谍网络与机密RSHA文件的消失之间存在何种关联，如果有的话。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

★训练你的大脑——词语配对（等级3）

打开一本书的任意一页，记住每一行的第一个词语。如果遇到前一页中的介词或连字符后的不完整词语，直接选下一个词语。使用词语配对的方法记住这些词，合上书，标记好刚才的页面。复述这组词，并进行自我检查。你也可以拿报纸文章来进行同样的测试。

自我测试

为什么一直避免亲密关系的S.Y.伯恩斯坦会与研究生V.科瓦廖夫成为亲密朋友？

（A）科瓦廖夫是伯恩斯坦死去儿子的朋友

（B）科瓦廖夫让伯恩斯坦想到了自己的儿子

（C）科瓦廖夫帮伯恩斯坦获得了一间宿舍

（D）伯恩斯坦对群体心理学感兴趣，而科瓦廖夫是这方面的专家

仅限官方使用

1955年3月26日

莫斯科

参考资料

从1933年到1945年，纳粹在集中营囚犯身上进行了一系列实验，通常会导致后者的死亡或对健康造成不可逆转的伤害。

这些实验已经实施了，再也无法弥补它们所造成的恶果。然而，人们从未明言，这些实验所取得的一些成果目前正在应用当中，例如拯救受灾人群。

许多对集中营囚犯开展实验的“杀手医生”都逃脱了惩罚。其中最著名的莫过于约瑟夫·门格勒（Josef Mengele），他战后在巴伐利亚（Bavaria）躲藏了几年，据报道称他后来逃到了阿根廷。

在1946年至1947年的纽伦堡审判（the Nuremberg trials）注中，有23人被指控对集中营囚犯进行了医学实验。其中七人被判处死刑，五人被判终身监禁，四人被判处刑期不一的监禁，七人被判无罪。大多数被判监禁的人早已获释，目前在德国和美国的军事和医疗机构工作。

第二总局

K.N.斯托林（K.N.Stolin）上校

1. 纽伦堡审判指的是1945年11月20日至1946年10月1日期间，由第二次世界大战战胜国对欧洲轴心国的军事、政治和经济领袖进行的数十次军事审判。由于审判主要在德国纽伦堡进行，故总称为纽伦堡审判。原文中时间有误。——译者注

记忆词组

快速记忆词语表和创作形象化故事的能力，可以让你记住更多的信息，尤其是词组和文本片段。

例如，你正在听取关于一项新任务的简介，并要求记住密码：“比尔·布朗（Bill Brown）说，起重机将于下周交货。”记住这个故事的一种方法是想象比尔·克林顿（Bill Clinton）穿着一身肮脏的棕色（人名“布朗”与颜色“棕色”均写作Brown）制服，站在一个建筑工地上。他非常悲伤（“说”said和“悲伤”sad谐音）。比尔正在仰望两台大型起重机（cranes）。其中一台的车门上有一个木栓板，上面附着一组不同的送货单（delivery），还有一张日历，日历上下周（next week）的日期记事格都用荧光笔标出来了。

现在试着忘记这句话。

练习

用你所知道的谚语、名言和警句编撰一个形象化的故事。



特工报告

回复：案件＃283

1955年3月28日

来源：西莫尼季斯

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于科瓦廖夫的个性特点和生活方式

目前，正在收集有关科瓦廖夫先生的信息，包括其生活方式、兴趣和研究

项目。

科瓦廖夫进入研究生生涯已有两年时间。他并非很成功，但符合预期。

不独立。依赖于他人的判断和意见。

其父亲米哈伊尔·伊里奇·科瓦廖夫（Mikhaill Ilyich Kovalev）和母亲叶连娜·维克托罗芙娜·科瓦廖娃（Elena Viktorovna Kovaleva）均为工程师。现居住在列宁格勒。儿子在莫斯科国立大学学习期间，两人为其租房。但儿子进入研究生院后，两人坚持认为他应搬到宿舍住，并停止向他提供资金支持。父亲认为儿子应该自己去完成一切。

同时，科瓦廖夫先生的现金开支数额相当大。尤其是他对流行音乐感兴趣，购买了很多唱片，包括外国唱片。

在过去的半年中，科瓦廖夫对艺术产生了浓厚的兴趣，尤其是欧洲中世纪后期的绘画。他定期去参观博物馆和绘画展览。购买昂贵的艺术复制品。

＃230

★训练你的大脑——重现桌上的物品（等级2）

从你家周围获取更多的物品，也可聚焦于那些你不太熟悉的物品。自己把它们放在桌上，或找别人帮你放好。在脑海中拍下桌面物品的“照片”，然后用桌布盖上所有物品，在脑海中将物品放回桌上原来位置时，回想这张照片。

笔记

绝密文件

特工报告

回复：案件＃283

1955年4月9日

来源：西莫尼季斯

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于特工招募

根据所获授权，招募了莫斯科国立大学以下学生及教工：

Y.I.阿尔希波夫（Y.I.Arkhipov），生于1935年，大三学生；V.R.米欣（V.R.Mihin），生于1929年，研究生；

L.S.雷奇科（L.S.Rychko），生于1920年，高级讲师。

V.M.克拉夫丘克（V.M.Kravchuk）拒绝与克格勃合作。

委派特工E.Y.普里霍季科（E.Y.Prikhotko）中尉与新特工联系。

＃168

1955年4月10日

我今天招募了我的第一批线人。之前的所有训练都取得了成效。我设法赢得了他们的信任。也设法让大家有兴趣与我们合作。

不过，克拉夫丘克并没有同意。但我希望自己至少能说服他不要对外谈论我们之间的对话。

记忆外语单词

外语教学是情报培训的常规手段。情报员因为其精神能力而被选中，而培养他们流利地、不带口音地说出任何一门语言，则是技巧问题。

在学习一门语言的初始阶段，学生必须记住一对单词，其中一个是自己已知的（母语），另外一个则不是（外语）。可参考以下步骤：

1.母语中的已知单词用图像编码，你已经从故事法中了解过这一技巧；

2.第二个（未知）单词可以通过语音相似性进行编码，这样更简单：

在母语中选择一个或多个词语，确保它们在发音上与外语单词相似；

3.在一个故事中，将母语单词的图像和与外语单词发音相似单词的图像进行绑定。

例如，你需要记住法语单词grognon（意为“脾气暴躁”，与英语单词grumpy同义）。而它与“呻吟”（groan）这个词的发音一致，所以为了记住这对词语“grognon-grumpy”，你可以想象一个脾气暴躁的男人在恼怒中呻吟。

通过练习，你能学会快速创造这些故事，并在一次训练中至少记住50到70个外语单词。

练习

买一本你一直想学习的那门语言的小词典，内含500～1000个常用单词即可。使用上述方法，你将很快记住词典里的所有单词，这也将是开始实现自己梦想的好方法。

1955年4月16日

我正在收集有关科瓦廖夫的信息。我觉得我招募的阿尔希波夫、雷奇科和米欣也在做同样的事情，但自上次交谈以后，我还没有跟他们说过话。他们也尽量避免跟我相遇，有一次我走过时，雷奇科竟然转身离去，假装正在看报纸。

科瓦廖夫是一个古怪的人。他擅长钻研学业，但不会让自己精力透支。他的同学中从没有一个人看到他在仔细研读书籍，但他在所有考试中都能拿到B或A的成绩。他经由推荐进入研究生院学习。他完全依

赖自己的天赋技能，不会再付出特别的努力——他经常出入咖啡馆，带着唱片或者有关艺术画作的书籍。

伯恩斯坦此前在帮助科瓦廖夫，而科瓦廖夫与失踪文件的案子有关。而科瓦廖夫也对伯恩斯坦有所了解，但他拒绝透露任何信息。

事实证明，档案馆中消失的文件实际上非常重要。它们包含关于精神控制的实验报告和实验结果。说实话，并不是完全的控制。法西斯分子将这一方法应用到集中营里，就让囚犯失去了生而为人的自由意志，变成了只知道服从的动物。其中也有关于群体催眠的专著，涉及自生训练和其他许多内容。除了关于自生训练的书以外，其他所有内容从未出版过，只存在于这一份文件中。看起来德国人打算把这些想法用于军事目的，但还没有时间把计划最终确定下来。我无法想象如果这些文件落入当今的战争鹰派手中，会造成什么样的后果。

自我测试

调查失踪机密文件的案件号是多少？

（A）286

（B）283

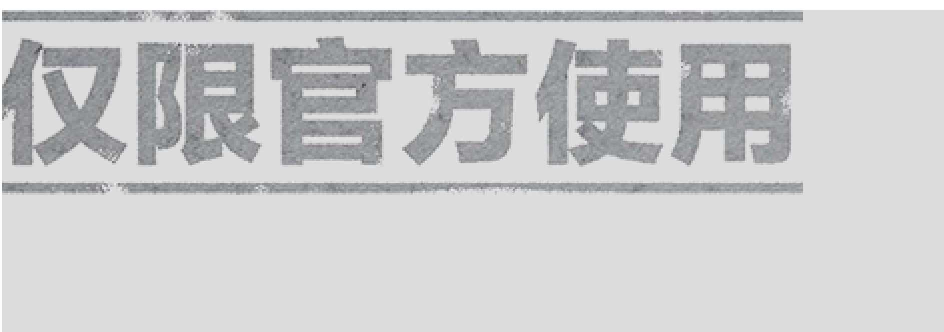
（C）1955

（D）9

（E）236

★训练你的大脑——故事法记词语（等级1）

现在是时候加快步伐了。当你翻阅一本书时，看看书右侧每页底部最后一行，并找到第一个名词。每个词只能记5秒钟，随后转向下一个词。一开始，你可能很难跟上变换词语的节奏。但是，渐渐地，你能更快地编造故事，并且在无意识的情况下使用助记方法，就像阅读或写作那样。



1955年4月18日

将瓦西里·米哈伊洛维奇·科瓦廖夫带走，审问他有关伯恩斯坦失踪的信息。审讯期间，不要提及苏联科学院档案馆的失踪文件。

第二总局首席指挥官

I. O. 米洛夫斯拉夫斯基少校

机密文件

1955年4月19日

莫斯科

（与案件＃283相关文件）

参考资料

催眠性迷睡（hypnotic trance）是一种将睡眠和意识结合起来的特殊心理状态。它伴随着更强烈的暗示性：在催眠状态下，人们可能很容易理所当然地相信那些在非催眠状态下他们永远也不会相信的事情。

现代人对催眠的理解主要基于19世纪法国精神病学家让·沙尔科（Jean Charcot）和伊波利特·贝尔南（Hippolyte Bernheim）的研究成果。俄罗斯科学家V. M. 贝特列夫（V. M. Behterev）也研究催眠。然而，尽管长期以来，科学领域对这种现象非常感兴趣，但对催眠的机制却知之甚少。

在表演期间对大规模观众使用催眠术的案例表明，催眠术只对一部分人有用，对另一部分人则无效。很可能不同的人受到催眠影响的程度不同。著名催眠师沃尔夫·梅辛（Wolf Messing）一般会为自己的表演选择容易受他人影响的观众。

在梅辛的表演中，被催眠的人躺在两把相对的椅子上，只靠头部和脚支撑。他们可以承受放在自己肚子上几十千克的重物。他们不会感到痛苦，与平时相比他们会透露更多关于自己的信息，并为催眠师执行最奇怪的任务。

许多催眠师声称他们可以随时催眠任何人，但事实并非如此。催眠术发展到今天的水平，还是需要被催眠的人帮助催眠师引发迷睡状态。包括军事

科学家在内的科学家们正在研究新的催眠方法，这种方法可以向任何人施加影响，让其违背自己的意愿做事，但目前尚未被开发出来。

第二总局

K. N. 斯托林上校

记忆的动机

一个人的动机和需求对记忆有很大的影响。比如，你可能会发现试图记住铁路线上的所有站点是件困难的事。这是因为你不需要这些信息，当然，除非你是每天发布这些目的地信息的售票员。在那种情况下，你可能会不自觉地记住它们。

记住你日常需要的信息会更容易。大脑会把它所接收到的信息分为重要信息和其他信息两类，以此来节省自身能量。如此一来，就有了以下实际建议：在尝试记忆任何事情之前，自己先明确一下为什么要记住它，以及记住它之后会得到什么样的回报。同样地，如果你想让别人记住你问他（她）的事情，就为他（她）的记忆创造一个触发器，引起他（她）对事件的兴趣。指定他们何时以及在何种条件下将回忆起这一请求。比如，如果你想让邻居在邮箱中放一封信，告诉他："鲍勃，当你经过邮筒时，请记住我的请求，把信放进去。我真的很感激你。""当你……"这个词可以帮助大家在正确的时间记起某个请求。而你的感激将是对鲍勃的额外情绪刺激。

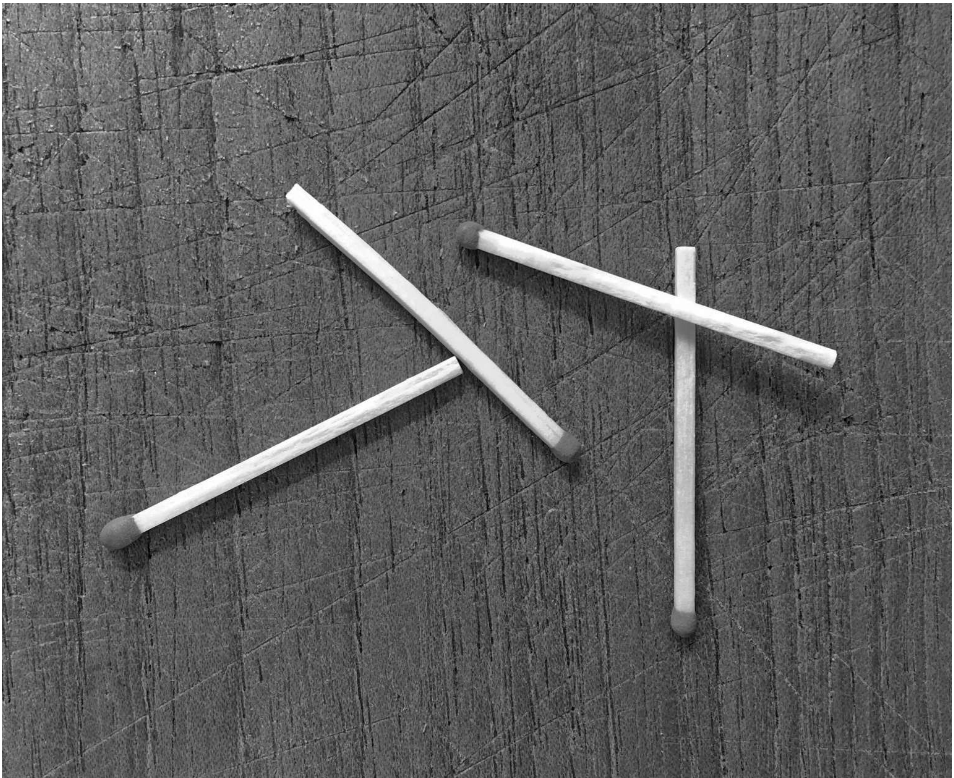
需求和动机经常会和记忆开个残酷的玩笑。精神分析学的创始人西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）描述了它的作用机制。人类对情感慰藉的渴望，往往会让我们忘记可能令人不快的信息。弗洛伊德称这种现象为"压抑"。

如果你总是忘记与某个特定人物的会面，就算在与其他人会面时这种情况很少出现，但也要仔细琢磨一下。也许与那个人交流会引发你情绪上的不适。很难想象，有人会忘记向一个慷慨的朋友打电话借钱。但债务人经常会忘记打电话给债权人要求延期还款。

★训练你的大脑——重现火柴造型（等级2）

是时候让火柴练习复杂一点了。增加火柴的数量，让别人帮你把它们扔在桌子上。

稍微改变一下练习内容，可以加上火柴和铅笔。尝试在纸上重新画出火柴和铅笔的布局图。



机密文件

对“诗人”的监视结果

1955年4月21日

莫斯科

1955年4月21日，直至12时20分前，目标人物均待在斯特罗姆尼卡大街（Stromynka Street）的莫斯科国立大学宿舍内。12时20分，他走出宿舍，乘坐14路公交车前往基辅斯卡亚（Kievskaya）地铁站。12时50分，他沿着卡斯诺普瑞森斯卡亚（Krasnopresnenskaya）站的方向走在火车

旁。第七处的两名特工使用交叉法一路跟着他。就在火车启动的那一刻，他打开关着的车门，跳上了火车。特工尝试跳上下一列火车去追他，但以失败告终。

科瓦廖夫于15时被发现位于莫斯科国立大学大楼中。15时50分，他乘坐电车前往索科尔尼基公园（Sokolniki Park）。奇纳列夫（Chinarev）中尉指挥了这次监视行动。16时40分，目标坐在公园咖啡厅的一张餐桌旁，点了两份冰激凌。他试图结识一位年轻女子，邀请她到自己坐的桌上，但遭到拒绝。

18时35分，目标离开公园前往宿舍。我采用引导法接管了监视行动。

19时05分，目标进入宿舍，走到其房间所在的三楼。尾随他的特工去了四楼，随后返回一楼，留在警卫室。15分钟后，也就是19时20分，学生K. N. 贝科夫（K. N. Bykov）跑到保安处，请求给医生打电话，因为三楼有一名学生病倒了。

我走到三楼，发现了躺在走廊上的“诗人”。他已经失去生命体征，也没有明显的脉搏。10分钟后，也就是19时30分，一位急救医生赶到，确认其已死亡，可能是由于急性心力衰竭。

我立即对“诗人”的房间进行了粗略的检查。未发现可疑物品。

20时，我和奇纳列夫中尉回到咖啡厅，试图获取目标使用过的盘子，但盘子和杯子已被洗干净。咖啡厅的其他顾客也吃过同样的冰激凌，但他们安然无恙。

＃36g

第七处首席指挥官

V. 尼基福罗夫（V. Nikiforov）上尉

1955年4月2日

他们昨晚把我们集合起来，并告诉我们科瓦廖夫已经死了。他可能被谋杀了。我们曾经想通过他来追踪伯恩斯坦或档案文件的下落。唉——看来必须从头开始了。

遗忘曲线（forgetting curve）

19世纪末，德国心理学家赫尔曼·埃宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）通过研究发现了记忆的遗忘曲线，显示了人们忘记所学信息的过程。埃宾浩斯要求受试者记住由三个字母组成的音节，这些音节并没有实际意义。如果不运用想象力，光靠死记硬背，一个小时后，我们只记得44%的信息，而一周以后，只能记住不到25%的信息。幸运的是，通过有意识的记忆，信息被遗忘的速度会变得较慢。

大部分信息在学习完的头几个小时内就被忘掉了。那么我们该怎么办呢？进一步的实验表明，复习可以降低遗忘率。你重复的信息越多，就能记得越好。

确定遗忘率的实验得出了具有应用价值的结论。首先，试图一次性记住所有信息是不现实的。最好是分阶段记住信息，并留出时间进行重复。

如果你有一整天的时间来记忆，最佳重复率如下：

●第一次，学习后15至20分钟；

●第二次，6至8小时后；

●第三次，24小时后。

最好主动地重复信息：与其再听或再读一遍，不如尝试从记忆中将信息绘制或写下来，并在必要时与源文件对照检查。

如果你有更多的时间可用于记忆，请重复信息如下：

●第一次，初学的那天；

●第二次，初学之后的第四天；

●第三次，初学之后的第七天。

如果信息很多，最好以不同的详细程度进行重复：第一次重复全部信息，第二次只重复关键点，第三次再重复全部信息，但以不同的分组或不同的顺序进行重复。处理的程度越深，信息就越容易被回想起来。

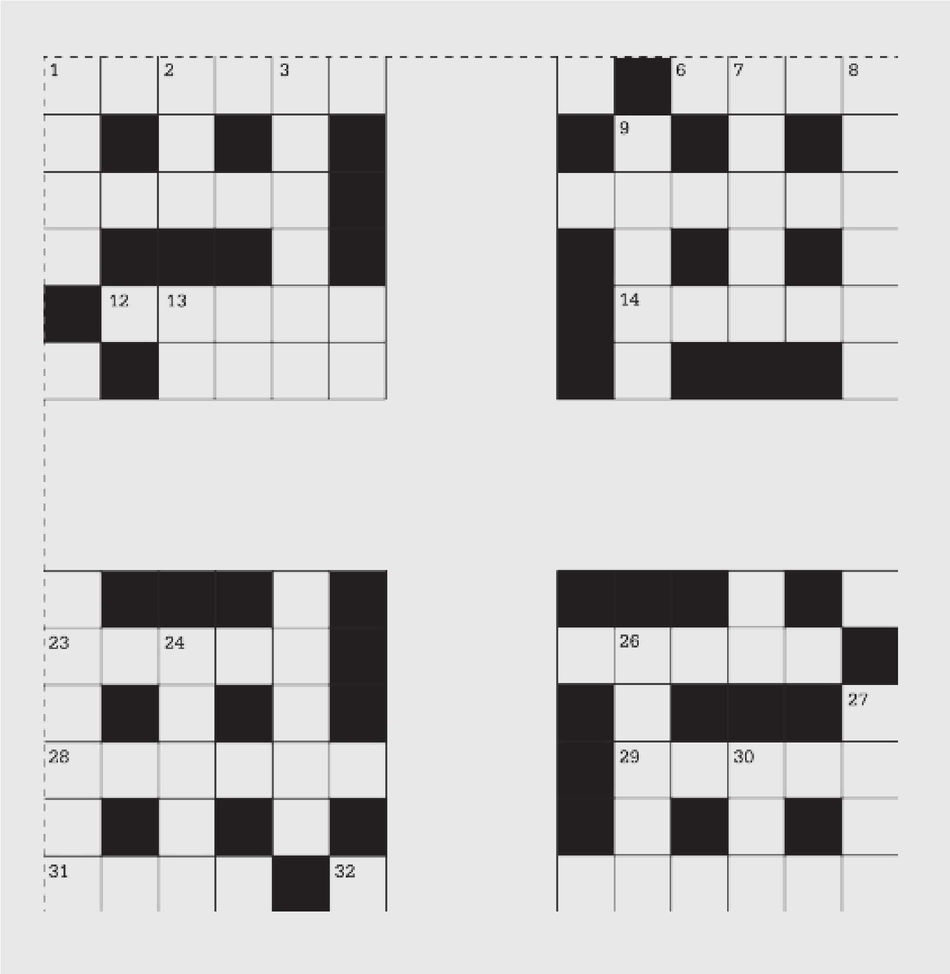
重复三次是最低要求。当情报员记忆他（她）的掩护身份信息时，他（她）会重复上百次，然后定期回忆，刷新他（她）的记忆。毕竟，这是

一个生死攸关的问题。

★训练你的大脑——填字游戏（6×6）

这次在填字游戏的四角画上六行六列的方格。

试着尽可能快地记住它们。



序列位置效应（Serial position effect）㊟

这种记忆效应对于情报人员而言非常重要。为了检验它的效果，我们可以进行一个小实验。在没有准备的情况下快速阅读以下文字：

烟花

橙子

汽车

时钟

沙发

油画

代数

博士

杂志

员工

摩天大楼

陨石

现在合上这本书，并试图回忆这些词语。

自行检查。“烟花”和“陨石”是你最有可能记住的两个词。列表中间的词语会更难被准确地记起来。所以，开头和结尾的词语都更容易被记住。

序列位置效应不仅适用于记忆列表。当你试图回忆一天中发生的事情时，早上和晚上的事情通常会被更清楚地回忆起来。在我们记忆一个故事的时候，最难记的莫过于按时间顺序排列处于中间部分的内容。

如前所述，序列位置效应在情报机构中得到了广泛使用。你可以用它来掩饰自己对某个话题的兴趣。你不该在谈话开始和结束时谈论你真正感兴趣的事情。从抽象的话题开始。在谈话的中间部分，询问或告诉对方你需要

的内容。谈话结束时，再谈点其他的事情。

但序列位置效应也并非总是有效。如果你触及那些对某个人来说非常痛苦的话题，那么即使只是在谈话过程中提及它，他也会记住这个内容。情报员的艺术也在于了解话题的痛点并避开它们。

你可以用不同的方式提出问题。比如，你可以创造一个小心眼的、不圆滑的人的印象，由于他（她）的无知或欠考虑而引出一个令人不适的话题。在这种情况下，你的交谈对象会记住你笨拙的失礼，而忽略你提到的问题。

★训练你的大脑——舒尔特表（5×5）

这是另一个供你一试的舒尔特表。

请记住，聚焦于表格中间的单元格。用你的周边视力去寻找数字。可以试着多看一些数字，不局限于你目前要找的数字。

不断进行这个练习。它能训练你的头脑，教会你提前观察并计划行动。

16	24	6	20	3
25	8	5	13	21
12	10	17	4	18
2	7	15	22	9
14	23	19	1	11

1955年4月23日

莫斯科

机密文件

关于失踪机密文件的调查

（案件＃283相关文件）

根据目前的情况，与失踪机密文件相关的事件有两个主要版本值得关注。

第一版：伯恩斯坦已携档案馆文件逃离，科瓦廖夫并未卷入此案，他的死亡仅是由自身健康状况所致。

第二版：伯恩斯坦偷走了文件，科瓦廖夫不知为何发现了此事，伯恩斯坦使用慢性毒药杀死了他。验尸结果显示，科瓦廖夫死于心脏病发作，但两个月前他在校医院的体检结果显示其并无心脏异常。

因心脏病发作死亡的可能性不大，因此不排除谋杀的可能。此外，尸检结果显示，13时至14时之间，科瓦廖夫吃过午饭，大约喝了100至200毫升红酒，所以他当时可能被人投毒了。

为了检验这两个版本的真实性，有必要追溯科瓦廖夫在其生命最后几周内的爱好、联系人和境况等信息。

同时积极安排一个圈套。借助以专家身份为掩护的特工的帮助，该特工需具备可接触群体暗示技巧领域最新研究成果的途径。

由于莫斯科可能潜伏着一名外国情报人员，第二总局已指示加快本次寻找失踪文件及拘留罪犯的调查。

第二总局副局长

V.I.鲁金上校

1. 序列位置效应，是指记忆材料在系列位置中所处的位置对记忆效果产生的影响，包括首因效应和近因效应。序列开头的材料比序列中间的材料更容易记忆，叫作首因效应或者首位效应；序列末尾的材料比序列中间的材料更容易记忆，叫作近因效应或新近效应。——译者注

辨别干扰信息

干扰信息的本质是相似的记忆混杂在了一起。两段相似的记忆互相影响，它们越是相似，可靠地记住它们就越难。不仅新信息的出现会让回忆旧信息变得困难，相反，旧信息往往会干扰新记忆的再现。

例如，你使用某张银行卡数年，已经完美地记住了它的密码。但是这张卡到期了，银行给你发放了一张新卡。最初，每次你在自助取款机上操作时，旧密码都会自动浮现在记忆中，以至于你必须有意识地去回忆新密码。但过了一段时间之后，这种习惯会改变：新密码将被自动唤起，而旧密码则需要努力去回想。与这一情况相关的类似记忆都会相互干扰。

为了减少干扰的影响，你可以及时将类似信息的记忆任务分隔开来。比如，在准备考试时，尽量把那些彼此截然不同的要点放在一起进行记忆。这一规则在很多情况下都适用：活动的改变可以节省能量。如果某一天，你需要编辑一个文档、撰写一篇评论并绘制一张图表，那么最好用绘制图表这个任务将编辑文本和撰写评论分隔开。

相反，如果你想让某人忘记某些事情，可以向他灌输大量相关主题的信息。你可以征求他的意见，详细讨论这个话题，并且让他密切参与。这样一来就出现了很多信息，会导致出现混乱，并且由于受到干扰，他无法清楚地记住那些你希望他忘记的信息；反之，如果没有混淆的话，他会记得更好。至少，他会感到困惑，并失去信心。

如果有人试图在对话中记住某些事情，而你想阻止这种情况，可以尝试提示他（她）。错误但相似的建议会妨碍回忆的进程，从而产生干扰。律师通常使用这一技巧，在法庭审理中使证人混淆自己的记忆。

在日常生活中，当你的朋友或家人试图帮你记住某些事情时，你也会经历上文中的情况，亲友的帮忙通常只会让事情变得更加困难。

★训练你的大脑——掷骰子（等级3）

增加更多不同颜色的骰子，只给自己5秒钟时间来记住骰子的数字和颜色。

笔记

风俗和习惯

干扰不仅仅对记忆信息有影响，也会影响已掌握的技能。比如，来自靠右行驶交通规则国家的人在靠左行驶交通规则国家会变糊涂。“右手”技能不仅没有任何用处，还会对新情况产生干扰。我们必须努力克服它。

在紧张的情况下，当有意识的控制被削弱时，旧的习惯会再次出现。在情报史上，出现过很多卧底特工因无意识行为而暴露身份的案例。

克格勃曾经发布了一份备忘录，其中列出了可用于识别外国间谍的特征清单。比如，将冰块放入酒精饮料中，小恩小惠也要酬谢，晚餐不吃面包等等。这些行为对于西欧和美国人来说是完全正常的，但对苏联人来说却并不典型。

想让某个人表现出旧习惯吗？你可以提出一个敏感话题，或者让他对言语和行为迅速做出反应，以此来迷惑他。他很可能在分心的时候暴露自己。疲劳或酒精中毒也会削弱有意识的控制，可以作为识别一个人隐藏习惯的手段。

> 1955年4月25日
>
> 最近几天，我的生活完全被工作和学习所填满，这种情况是前所未有的。我们希望快速结案，但科瓦廖夫一死，这种希望也随之破灭。剩下的是每天都要做很多极尽细致的工作。如果不是像以往一样频繁开展的训练，我大概会觉得这项工作很无聊。在昨天回家的路上，我终于领略到了这项工作所有的美妙和神奇之处。老师在学校教给我们的所有内容都派上了用场。突然之间，人们的思想和感受，他们的言行，他们之间的关系，都变得更加清晰。而且如今我已经有能力去影响所有这些因素。
>
> 我观察地铁里的乘客，能看出他们这一天（甚至是这一周）都经历了什么。他们脸上的表情，他们的姿势，他们的服饰、鞋子，甚至他们手中的包都能告诉我很多信息。我心情很好，出地铁站时，还亲吻了两个陌生女孩。她们以为我喝醉了或者疯了。我问她们知不知道这个点能去哪里买到花，还有18号产房在哪里，她们的态度顿时缓和下来，一边咯咯地笑，一边说她们也帮不上忙。我消失在黑暗之中，女孩们依然留在原地，还在讨论那位“年轻的父亲”，却忘记了那个无礼的亲吻者。
>
> 人们会记得他们在谈话中听到的最后一件事——就像我们所学的那

样。

部分重现与遗忘

当你没时间复习考试相关的所有材料时，你可能已经注意到了这种效应。那些你没有复习的问题，将成为考试中最难回答的问题。

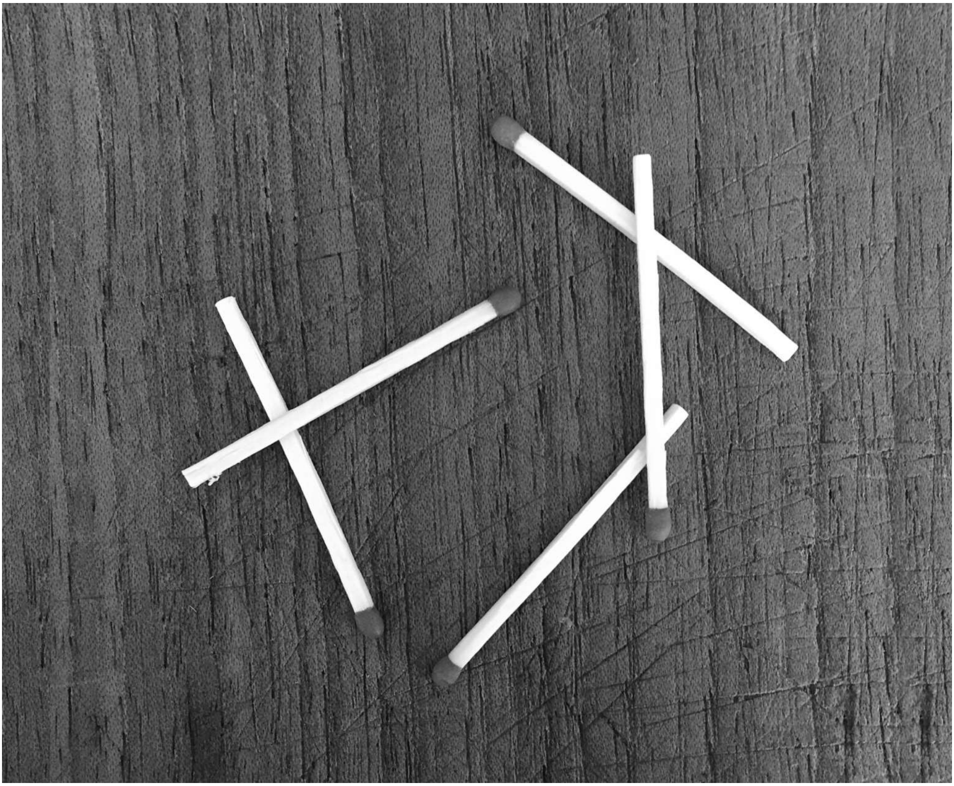
如果一个人将大量关于某个事件的信息记得滚瓜烂熟，如果你先问他该事件的某一个细节问题，那么再让他回想起另一个特定细节，就会变得更加困难。如果先问证人罪犯眼镜的形状，那么随后他便很难描述出罪犯外套的颜色了。这种方法经常被用来在法庭上迷惑证人，如果他们对罪犯只有匆匆一瞥，就更是如此了。通过询问细枝末节的信息，并在恰当的时机突然打断，一个善于操纵他人的律师能打击证人的信心，并在证词中发现后者的前后矛盾之处。

如果你想让线人忘记你提出的某个问题，那么在下次与他们的会面中，将所有其他问题再重复一遍。线人会把那个问题抛诸脑后，或者至少在他脑中的记忆会变得模糊。指导特工时务必要考虑这一规律。在对学习材料进行随机检查时一定要小心：那些没检查到的内容可能会从特工的记忆中消失。

★训练你的大脑——重现火柴造型（等级3）

不要忘记继续用火柴进行练习！要努力记住火柴的位置，将它们按照不同的几何图形进行分组。也许随机散落的火柴能让你回想起某些事情？那就用回想的图像去记忆吧。

如果你做得不够好，也不要放弃。继续尝试，或者干脆回到上一级练习。记得定期重复练习。



泽伊加尔尼克效应（the Zeigarnik effect）

泽伊加尔尼克效应认为，未完成的或者被打断的任务，比那些已完成的任务更易记住。心理学家库尔特·莱温（Kurt Lewin）和布卢姆·泽伊加尔尼克（Blum Zeigarnik）在一家咖啡馆里注意到，服务员并没有用笔记下他们点的餐，但后来上的菜却分毫不差。然而，当他们向服务员询问刚刚离开的顾客点的菜时，他却什么也想不起来。

随后的实验表明，与已完成的任务相比，被打断的智力任务被记住的概率要高一倍。这种“未完成行动效应”，也许可以用保持激励性紧张的状态来解释，因为激励性紧张状态能激活记忆力。任务完成后，激励消失，人们就会忘记与该任务相关的一切。

泽伊加尔尼克效应在实践中非常有用。比如，如果你正在撰写一段长文，然后停在某一章中间没有写完，那么下次再写时，你会更容易重新进入写作状态。未完成的行动可以帮你更轻松、更快速地回忆起上次停笔的位置，以及接下来想写的内容。

未完成行动效应也适用于与他人的互动。交谈的中间部分是最为紧张的，这时候还没有得出结论，如果你此时中断对话，那么对话者受到的影响会更大。他们会回顾这个问题，不断思考，也更有可能同意你的观点。

自我测试

在克格勃科学顾问看来，在暗示性技巧改进领域中，军事心理学家研究的主要方向是什么？

（A）在催眠性迷睡中消除对已感知信息的怀疑

（B）在催眠性迷睡中消除疼痛

（C）在催眠性迷睡中增强人们的体力

（D）在没有催眠者的帮助下催眠任何人的能力

3 自由情报特工_其他常见记忆法

收集情报并不是特工的主要工作。他们经常与其他特工联系，给后者分配任务，提供必要的装备和有价值的信息。同时，特工也会过着平凡的生活：一边工作、与朋友见面，一边收集信息并执行情报任务。

遗忘

遗忘是记忆力一个至关重要的功能。它可以保护大脑免受信息超载的影响。

首先，我们会忘记那些很长时间都未使用的过剩信息。这些信息不可能以原始形式存储，因为那是不现实的，因此大脑会对其进行处理和泛化。有时候这种泛化以直觉的形式进行——直觉就是无法用逻辑来解释的感觉。通过这种方式，大脑基于我们已经遗忘的类似情况的经历，给我们提供了直觉的线索。

其次，我们忘记了所有令人不快的信息。那些痛苦的回忆，如亲人死亡、危险事故或灾难、犯罪或违背个人价值观和信仰的行为，都会被无意识地从记忆中赶走，以恢复心理上的舒适感。

遗忘行为具有时间依赖性：从收到信息的那一刻起，经过的时间越长，遗忘的可能性就越大。一个情报项目如果长时间中止，可能会对案件造成很大影响。一旦失去对案件的感知，可能需要特工从头做起。

但是，一两个星期的中止可能会有帮助。它能拓宽视野。不重要的细节和琐事会逐渐消融在背景中，从而获得更加完整的洞察，以及以新方式看待问题的能力。那些以前忽略了的模式将会变得明显，同时自己也会形成新的想法。

在心理学中，有一种理论认为，一旦信息被吸收了，那么人们就不会忘记它，只不过失去了通向它的途径。被遗忘的信息并不会永远消失；在特殊情况下，它还可以再次被唤醒。一个包含神经外科手术的实验证明了这一点，刺激大脑皮层的某些区域会唤起被遗忘的记忆。

但是对皮层的直接刺激并不是唤起遗忘信息的唯一方式。前文中我们提到了一些唤起记忆的方法。而在所有方法中，最重要的莫过于对接收信息时的处境进行心理再现。

地点法

故事法并非记住词语表的唯一方法。故事本身并不重要——它只是将词语联系在一起的一种手段，将词语编码成图像并置于带有情感色彩的情境中。成功的记忆需要使用关联性、意象和情感，而这些也是另一种方法——地点法的基础。故事法将图像与故事情节联系起来，地点法则将它们放置在一个熟悉的空间里：一所房子里、一个房间里或一条街上。

地点法起源于古代历史。罗马演说家马库斯·图留斯·西塞罗（Marcus Tullius Cicero）曾经讲述了一个传说，提到地点法是由公元前5世纪到6世纪来自凯阿岛的希腊诗人西莫尼季斯（Simonides）发明的。西莫尼季斯在出席一次盛宴时，被一些不明人士叫走。诗人刚走出屋外，屋顶就倒塌了。其他所有客人都因此丧命。人们没法辨认亲人的遗体，但西莫尼季斯记得餐桌上每个人的座次，从而帮助人们找到了亲人的遗体。

西塞罗在《论演说家》（*On the Orator*）一文中描述了这一事件，得出结论：要想记住一系列对象，我们有必要构建这些对象的心理图像，并将它们放置在一个想象的地点中。空间的顺序也将记录记忆对象的顺序。

西塞罗本人在记忆自己的演讲稿时也使用了地点法。排练演讲时，他走遍了自己的别墅，将每个房间与一个特定的主题或想法相关联。

使用地点法的另一个很好的例子是朱利奥·卡米洛（Giulio Camillo）的“记忆剧场”（Theatre of Memor）。16世纪文艺复兴时期，这位哲学家和炼金术士试图建立一个全面的人类知识体系，将其置于一个特殊建筑——记忆剧场中。每个知识领域都在记忆剧场中占据一席之地，所有的领域互相联系，共同组成一幅记忆剧场的完整图景。卡米洛甚至着手为“剧场”建造一座真实的木制建筑，但最终没有完成。他也未能详细地阐述“剧场”的基本原理。然而，将知识及其各部分之间的联系进行可视化呈现的理念，对卡米洛同时代的人们产生了重大影响。

一直以来，记忆的艺术都与政府、国际关系和情报机构有关。凯阿岛的西莫尼季斯写过一组关于希腊—波斯战争的诗歌，因此在希腊具有一定的政治影响力。此外，他还是一名外交官，负责解决冲突并防止杀戮。西塞罗是罗马政治中的重要人物，其卓越的口才和记忆力让他备受欢迎，并获选成为执政官。朱利奥·卡米洛的雇主是弗兰西斯一世（Francis I），后者统治了法国30年。

亚里士多德（Aristotle）、塞内加（Seneca）、伊波的奥古斯丁（Augustine of Hippo）、大阿尔伯图斯（Albert the Great）、托马斯·阿奎那（Thomas Aquina）、焦尔达诺·布鲁诺（Giordano Bruno）、勒内·笛卡儿（René Descartes）、弗兰西斯·培根（Francis Bacon）、威廉·莱布尼茨（Wilhelm Leibniz）——上述人物都为记忆理论和实践做出过贡献，当然还有其他很多人没有被提及。他们每个人在自己的时代都极具影响力，其中一些人还服务于情报部门和间谍活动。

为了掌握地点法，一开始最好选择一个小的、熟悉的地方：比如你的公寓。想象一下这个地方。找到你能定位和安放各类物品的区域（地点）。

比如，你的公寓内有一个门厅、一个客厅、一条走廊、一个厨房和一个浴室。在脑海中将每个房间以逆时针的方向巡视一遍。（如果你觉得想象比较难，就亲自在公寓里走一圈，仔细观察每一个房间）以下是你可能会注意到的信息：

1.门厅：

一个小板凳

有三个隔间的柜子

一个衣架

2.客厅：

一个墙角架

两个书架

一个沙发

一张桌子

一个窗台

一个餐边柜

钉在墙上的一幅画

3.走廊

4.厨房：

地板上的猫粮碗

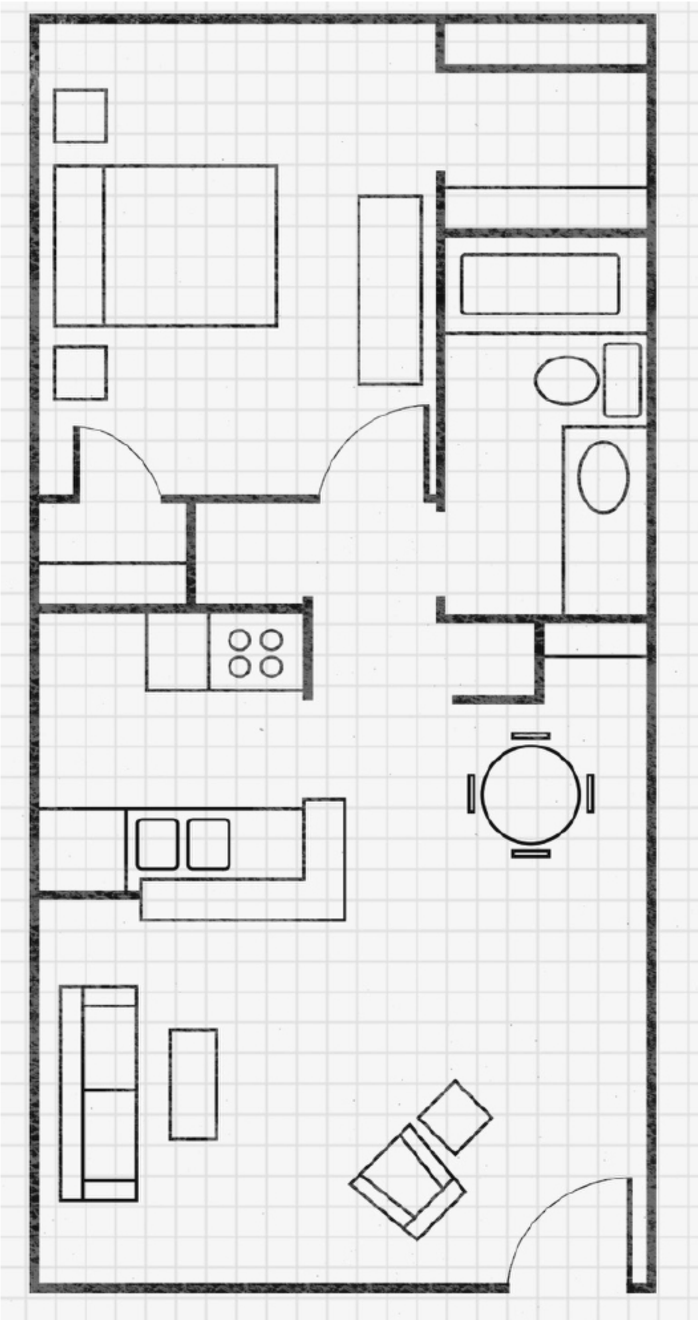
一张桌子

一个小沙发

等等

因此，即使在一个小小的公寓里，也很容易找到二三十个放置物品的地方。显然，你的公寓和其中物品的位置会和上文的描述有所不同，但关键

是你应该清楚地了解它们。



以下是你可能回想起来的一个词语表：

烟花

橙子

汽车

时钟

沙发

油画

代数

博士

杂志

员工

摩天大楼

陨石

下面教你如何记住这个词语表：

你走进门，立即看到了烟花。燃烧的轮转式五彩焰火放置在走廊的长凳上。它们发出尖啸声，一边旋转，一边溅落炙热的火花。走廊里弥漫着烟雾和强烈的烟火味。橱柜第一个隔间里有一个新鲜多汁的橙子。它太大了，以至于你必须挤压它才能把它放进柜子里。果皮已经裂开了，难闻又黏稠的果汁流入了相邻的第二个隔间，在那里你可以看到一辆小小的汽车。酸性橙汁滴在了车上，车身覆盖着红锈斑点。橱柜的第三个隔间里放着一个大挂钟，它正在滴滴答答地走着。它计量着那辆快速生锈的小车离全部生锈还有多长时间。橱柜旁边有一个衣帽架，你可以看到一张舒适的绿色天鹅绒沙发就挂在上面。随身携带沙发会很方便。只要你累了，总有能坐的地方。但是你能把沙发放在哪儿呢？当然是架子上了。

随后你进入客厅。门口有一个墙角架。你想看看上面是否放着什么东西，但什么也看不到，因为它被一幅色彩鲜明的油画盖得严严实实。画就挂在那里，没有什么特别的缘故。你想走到书架那边去，但这幅画被牢牢钉住

了。第一个书架上有一个代数问题。或者说，一个问题的交互图。数学博士坐在相邻的第二个书架旁，对此感到非常高兴，因为他很长时间以来都在梦想着研究这个函数。这位科学家很激动。他暂时不会放下这个问题，并且会长期待在书架旁。沙发上有一本又大又厚的杂志，显然是博士带来的。它又大又重。这本杂志为什么会放在沙发上？答案很明显：其他地方都没有空间了。你能看到它把沙发压得凹陷下去了。博士是怎么把它带到这里的呢？编辑杂志的员工们正坐在桌子上。由于没有足够的空间，整个编辑部的人都挤在这里，从主编到抓着桌角的办公室勤杂员，后者被大声争论的编辑们推到了一边。桌边的窗台上放着杂志社员工梦寐以求的摩天大楼模型。但这座摩天大楼有着奇异的外形，似乎永远也不会被建成。显然，这些员工必定要去其他人的房间里逛一逛。你注意到餐边柜角落里有个奇怪的东西。那是一颗陨石。它的表面有熔化的痕迹，粗糙不平，布满红锈，类似高迪（Gaudi）设计的建筑。它可能是最近才坠落的，因为它依然炙热，闻起来像热铁。实际上，这块陨石是你能在公寓里找到的唯一有趣的东西。它最近才被带到这里，你把它留在餐边柜旁，仔细端详这一发现。

这个画面看起来不太合理，奇怪又荒谬，但这正是它的奇妙之处。这样能帮助你更轻松地记住这个词汇表。最关键的是将词汇表中的物品放在一个很容易记住的熟悉空间中。请注意故事中所使用的助记方法的两个主要原则。

1.相关性——所有物品都与一个熟悉的地方相联系，有时物品之间还存在一定联系。

2.情绪——你害怕被烟火灼伤；你想要橙汁，但一想到它的酸味和它粘在橱柜壁上的样子，就会忍不住面露苦色；你为那辆生锈的汽车感到心疼；你对那个在任何时候都随身携带沙发的人感到惊讶。你对藏在油画背后的东西感到好奇，同时你也会为博士担心，因为他必须携带一本厚重的杂志。

使用地点法

要想使用地点法，你必须对某一个地点非常熟悉。你可以轻松地在这个地方穿梭，在不同的房间之间神游，并清楚地记得接下来的一切。具体说来，光记得门后有衣柜是不够的。你必须能想象关于这个衣橱的一切细节——它的大小、形状、颜色、触摸它的感觉、柜门开关的嘎吱声以及柜内的气味。

最好对地点进行选择，以便让它们有所区别。相似的或者并排放置的书柜可能会对你的记忆造成干扰，增加了混淆不同物品的风险。

学习地点法时，最好选择真实存在的地点，特别是那些你可以去实地探访的地方。一旦你掌握了这个方法，就可以尝试使用完全虚构的世界了。确保它们容易被记住，彻底想清楚所有细节。经常回去“探访”它们，这些虚构的地点会对你产生很大帮助。

练习

选择三个位置来练习地点法。在心里把它们都逛一遍，想象每一个地点、每一件物品。你所在位置的所有东西都有自己的尺寸、形状、颜色、重量、质地和气味。使用这些东西：移动想象中的家具，敲一敲桌子，打开门，触摸一下把手。

使用过真实存在的地点之后，可以尝试用自己的想象力创建一个地点。

身体记忆

如果要记住一份简短清单的话，你还可以使用自己的身体部位。假设你正在准备一次公开演讲，需要记住提纲。你可以将第一部分演讲内容的画面放在脚上，并把它绑在鞋上。第二部分内容可以和你的膝盖连接起来，第三部分内容可以连接到你的臀部。

你可以在身上放置不少于十件的物品：

1.脚

2.膝盖

3.小腿

4.臀部

5.腰部

6.腹部

7.胸部

8.肩膀

9.脖子

10.头

这种记忆技巧可以防止你在向同事和陌生人演讲时思路丢失。

★训练你的大脑——地点法记忆词语表（等级1）

通过这个简单的练习掌握地点法。记忆清单的时候，在心里将相关概念放在一个熟悉的空间中。尝试使用自己的身体作为助记空间。

笔记

机密文件

1955年4月28日

莫斯科

为了加快对失踪RSHA文件的情报调查，我建议授予特工“西莫尼季斯”情报指挥官的权力，并允许他与已招募特工“考古学家”、“迈克尔”（Michael）和“罗斯托维茨”（Rostovets）联系。

同时，我提议委托“西莫尼季斯”组织设置圈套，以找出对心理学发展成果感兴趣的间谍系统。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

★训练你的大脑——地点法记忆词语表（等级2）

使用地点法掌握记忆词语的技巧。这一次，想象你的房间或公寓的空间。

笔记

1955年4月30日

昨天与我的上线碰了面。他告诉我，我升职了。现在我是一名情报指挥官了，虽然还是自由职业。这意味着我不只负责收集信息，还会参与行动。当然也意味着我必须更加小心。四月以来，我的行程安排一直很满。培训更多了。和Z分手了。我第一次招募了新人。科瓦廖夫的审讯和死亡。升职。我几乎无法想象自己过去的生活了，当时只是在院长办公室干活而已。现在，每天都充满了活力与意义。

故事法和地点法

你已经熟悉了记忆清单的两种方法：故事法和地点法。它们有许多共同之处，最重要的是它们都满足助记方法的两个基本原则：关联性和情感。但也有不同之处：在故事法中，关联是由一个对象到另一个对象那样构建的，而在地点法中，它们则是从对象到其在虚构地点中的位置进行构建。

同时使用这两种方法，效果更好。也许你会选择其中一个，或者任选一个来完成不同的任务，这都取决于你自己。每种方法各有其优缺点。

地点法的一个重要优势在于，在从已记住的清单中寻找某个对象时，你不需要把整个故事都回忆一遍。比如，如果需要从前文的清单中找到第五件物品，那么你可以立即前往衣帽架，随即看到沙发。

地点法的局限性也很明显。首先，你需要通过想象一个很大的空间来记住一个长长的清单。其次，你需要掌握很多熟悉的空间，以免混淆不同的清单。这是地点法的主要缺陷，但与故事法相比，有些人依然更喜欢这个方法。

同时，同一空间也可以反复使用。一旦之前记住的清单不再有用，你可以在脑海中游览一下这个空间，并通过删除图像将其清空。随后再来游览一次，确保没有任何东西留下。接下来它就可以再次使用了。

★训练你的大脑——地点法记忆词语（等级2）

快速翻看书本，并从每页的左上方挑选一个名词，利用这一方法持续记忆词汇。地点法通常比故事法更加方便和高效。

练习

使用不同的方法去记住词语表。确定对自己来说最有效的方法。

词语表1：

咖啡 海

屏幕 门

起重机 马

雷鸫

结尾 神话

词语表2：

冰箱 篡改

后缀 束缚

惊喜 导航

对称 摩天轮

冷光 创造力



特工报告

回复：案件＃283

1955年4月30日

来源："西莫尼季斯"

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于科瓦廖夫的社交关系

我们向科瓦廖夫的朋友就科瓦廖夫与外国人的往来情况进行调查，结果显示：

科瓦廖夫熟识法国驻苏联大使馆文化参赞让·莱格利（Jean Legly）的儿子弗朗索瓦·莱格利（François Legly）。

此外，有证据表明，科瓦廖夫与一位不知名的外国艺术爱好者在列宁格勒的冬宫（the Hermitage）相识。他们见过好几次面。

在科瓦廖夫的房间中，发现了一些从未在苏联出售的西班牙语版意大利艺术书籍。

＃215

1955年5月1日

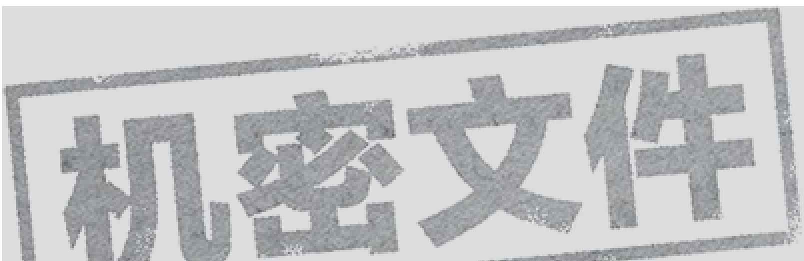
我们现在正在调查两个外国人。法国人。是一对父子。他们的与众不同令人惊讶，行为举止和苏联人格格不入。尤其是那位父亲。当然，这可能是外交人员的职业病——不断散发着优雅和自信。他身份显赫。我想知道，如果在从事间谍活动时被当场抓到，他会是什么样子。我听说外交官不会被起诉，只会被驱逐出境。但这些外国人依然很害怕。如果克格勃发现了他们，他们本国政府的作为也没有什么可期待的。

自我测试

请写下西莫尼季斯为寻找遗失文件这一任务所招募的三名特工的代号。

★训练你的大脑——地点法记忆词语表（等级3）

现在你已经掌握了故事法和地点法，请继续提高这项技能。记住更长的清单，缩短记忆时间。每记完三或四个清单之后切换方法。



1955年5月3日，莫斯科

来自有关弗朗索瓦·莱格利调查的简报

案件＃283

弗朗索瓦·莱格利，法国驻苏联大使馆文化参赞让·莱格利之子，生于1933年。现居法国驻莫斯科大使馆内。无外交豁免权。

有消息确认，该文化参赞与法国情报部门之间存在一定关系。莱格利的外

交官身份有可能只是一种掩护，他实为法国情报机构驻莫斯科分支的负责人。有案例表明，其利用法国侨民家属与外国情报人员进行联系，因此我们对弗朗索瓦·莱格利实行了监视（代号“花花公子”）。

弗朗索瓦·莱格利交友广泛。根据第七处的特工报告，科瓦廖夫和莱格利曾在捷尔任斯基广场（Dzerzhinsky Square）及基洛夫大街（Kirov Street）会面，他们也曾在莫斯科街头散步，其间交换了一些大号纸袋和包裹。两人的会面看起来并未想遮遮掩掩。他们并未试图摆脱特工，也未进行任何反侦察行动。

为了避免与大使馆发生冲突，我们尚未针对弗朗索瓦·莱格利的联系人采取任何行动。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

★训练你的大脑——交替法记忆词语表（等级3）

交替使用故事法和地点法来记忆词语表。这次尝试每个词语只花三秒钟时间来记忆。

1955年5月10日

有关遗失档案文件的案子已经走入了死胡同。至少对我来说是这样的。科瓦廖夫死了。伯恩斯坦可能也已经死了。我认为法国人完全没有兴趣调查纳粹精神病者。虽然我知道并非所有案件都能破解，但真的不希望我的第一个案子就这样悬而未决。

我要打起精神来。

1955年5月15日

有时，我们的训练比马戏团还有趣。我们可以花两个小时与别人交谈，而不用提任何关于我们自己的事情。我们可以让最不愿吐露心声的人敞开心扉，从而获取我们所需要的信息，而且我们可以体会字里行间的言外之意。我们可以完全迷惑某个人，或者让他注意到某些特定的事物。我们还会接到这样的任务：花一整天时间坐出租车在城里逛，晚上汇报关于司机的所有信息：他们的姓名、出生地、住址、是否有家庭、孩子多大了以及对自己的工作的喜欢程度。关键是找到对方的“热门话题”（pet topic），随后他就会侃侃而谈了。往往结束这样的谈话比开始搭讪还要难。

但是催眠……这完全是另一回事了。今天，课堂上进行了一次催眠演

示。一个名叫K.的学生接受了催眠和问询。我们因此了解到了关于他和我们的很多有趣的事情。虽然在培训时间以外，我们这群学生几乎没有互相谈论过任何事情。我想知道他是否会记得自己在催眠时所说的话。我听说有些人能记住。

我们没有看到催眠师，因为他的身份是保密的，只能听到他的声音（我想知道K.是否看到了催眠师）。但是，他的话从厚厚的幕布后面传过来，影响了我。据我所知，这些话也影响了其他人。令人着迷。又让人害怕。我不想被这样问话。

★训练你的大脑——观察地图（等级1）

在书上或网上观察一张地图。为自己选一条简单的路线，注意沿途的街道和马路。随后把地图放在一边，给自己几分钟时间，写下你所选路线的方向。记住它，并在地图上选择正确的街道。想象你自己正走在街上。你从左右两边分别能看到什么？你会在哪条街道转弯？





关于“花花公子”的监视结果

1955年5月16日

莫斯科

5月5日，目标会见了莫斯科国立大学学生E.F.普里瓦洛夫（E.F.Privalov）（生于1935年），5月7日，他会见了莫斯科物理技术学院（MIPT，Moscow Institute of Physics and Technology）学生M. R. 格里戈里耶夫（M. R. Grigoriev）（生于1935年）和V. L. 卢金（V. L. Lukin）（生于1935年），并于5月8日与国际战略研究所（IISS，International Institute for Strategic Studies）学生A. A. 福明（A.A. Fomin）（生于1933年）会面。会面地点分别在高尔基公园（Gorky Park）、奈斯库克尼花园（Neskuchny Garden）和十二月党人起义公园（December Uprising Park）的长椅上。每一次，“花花公子”都移交了大件包裹和捆绑物。

我们对会见“花花公子”的人员进行了进一步监视，结果显示，他们均已返回自己的住处。未发现反监视及试图逃避监视的行为。

第七处情报人员与会见“花花公子”的人员进行了面谈。但他们并不配合，并称自己是第一次见到“花花公子”，并未收到他的任何东西。因此，会面的目的暂不明确。

我认为应继续对目标进行监视。

第七总局首席指挥官

M.V.科兹明（M.V.Kozmin）上校＃102A

机密文件

1955年5月16日

莫斯科

关于S.Y.伯恩斯坦的调查结果

（案件#283）

S.Y.伯恩斯坦（生于1897年）于1955年2月失踪，相关调查未果。我们对其亲友均进行了调查。由于伯恩斯坦可能使用虚假身份，我们针对从1955年2月底至今在莫斯科和列宁格勒新登记的所有人员进行了调查。均未发现与伯恩斯坦描述相符的人。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

仅限官方使用

1955年5月17日

莫斯科

关于对外国公民弗朗索瓦·莱格利的扣留

（案件#283）

第七局特工的监视报告证实，法国公民弗朗索瓦·莱格利是法国侨民与特工之间进行沟通的情报员。在向可能的特工移交命令或装备期间，决定扣留弗朗索瓦·莱格利。

5月17日18时30分，弗朗索瓦·莱格利离开了大使馆辖区，拿着一个用报纸包着的包裹来到奈斯库克尼花园。19时5分，他坐在公园入口附近的长凳上，当时莫斯科物理技术学院大二学生V.L.卢金（生于1935年）正坐在那

里。在移交包裹时，两人均被第二总局的特工扣留。

包裹内放着一些法国唱片。卢金表示他正在向弗朗索瓦·莱格利购买“爵士乐”唱片。这些唱片并不在莫斯科境内出售。每张唱片卢金向莱格利支付20到50卢布不等。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

仅限官方使用

1955年5月18日

莫斯科

关于遗失机密文件的调查

（案件＃283）

法国外交部于1955年5月17日向我外交部发出声明，抗议无理扣留法国公民弗朗索瓦·莱格利。

对于调查失踪机密RSHA文件的所有小组成员及第二总局首席指挥官I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校在行动中所犯的错误和考虑不周，处以记过处分。

第二总局副局长

V.I.鲁金上校

★训练你的大脑——字母连连看（6×5）

挑选15对字母牌，并将它们排列成六行五列。翻转牌面，努力找到匹配的字母对。尽量不要将同一张牌翻看两次。相信你的记忆力。

笔记

记忆与识别

确保你已经记住某件事的唯一方法是，在没有任何帮助或提示的情况下，完整地复述它，然后将其与原始材料进行对比。不要只是主观上感觉自己已经记住了，也不要在别人的故事或文本中记住某件事，而是要把它写下来，并与原始材料进行对比。在处理命令或掩护身份等必须要牢记的内容时，情报机构会坚定不移地使用这一法则。所有内容都要经过完整的复述，才能通过检查。

为什么这一点如此重要呢？你在生活中一定会遇到这样一些情况，比如准备考试时，你觉得自己已经把所有复习材料都记得滚瓜烂熟了，而且肯定能在答题时写出来，但真到考试时你就是想不起来了。事实上，在你还远未真正记住信息之前，早就拥有了识别这些信息的能力，而且产生了自己已经把信息都记住了的主观感受。能够认出书中的内容，并不意味着你能在需要的时候记起它。

你在向特工发布指令吗？请对方重复这些指令。如果你告诉他的是行动流程，必须让他以正序和倒序两种方式重复指令。你在准备考试吗？回忆所有的复习材料，并把它们写在一张纸上。光有记住和识别的主观感觉是不够的。记住下面这条记忆规律：仅对内容进行部分复述会让记忆的信息变得更糟，最好是回想所有内容。

专业记忆

也许你已经注意到了，足球迷们可以记住大量的信息。在一场重要的比赛开始之前，真正的球迷会预测其结果，且这种预测通常是有理有据的。他们会记住类似条件下同一支球队的比赛结果、关键球员的得分数据、决定性的进球和裁判的失误等。比赛第二天，球迷可以花整整两个小时谈论赛事，讨论每一个细微的差别、每一步的打法。

球迷并不是唯一拥有杰出记忆力的人。收藏家、电影爱好者和科学家也是如此。他们都记得很多事实、日期、数字、属性、案例和描述。不得不说，真正的发烧友很少有意去记所有这些信息，他们不费吹灰之力就能记住。

他们之所以记得轻松，一方面是因为自己拥有很高的积极性，另一方面还得益于其广阔的关联网络。每个新事件、新事实或新数字都与已经熟知的信息相关联：该跑步运动员将其记录提高了很多毫秒，这支球队在本赛季第一次获胜，等等。大脑很容易记住它习以为常的事情，也很容易记住那些情感色彩丰富且意味深长的信息。这也是为什么资深球迷往往能非常准确地预测比赛结果，却不能解释自己是如何做出这一预测的。

当然，情报员有着惊人的记忆力和敏锐的直觉。因为情报工作不仅仅是一个职业，它本身就是一种生活方式，也是生存与死亡本身。

自我测试

谁负责设置圈套以找出对获取RSHA心理研究成果感兴趣的间谍系统？

（A）米洛夫斯拉夫斯基少校

（B）特工“迈克尔”

（C）特工“西莫尼季斯”

（D）鲁金上校

4 外勤特工_工作中的记忆

有些行动需要在另一个国家直接安排一名侦察员完成。为了“在路上”执行任务，这些特工不仅必须具备特殊知识，还需拥有必要的关系。

因此，外勤特工通常会为其他特工提供知识、关系，以及最重要的——可靠的身份掩护信息。身居国外的外勤特工的工作十分危险，在敌方情报机构的监视下开展工作，需要真功夫。



1955年5月19日

莫斯科

关于科瓦廖夫的社交关系

（案件＃283）

在苏联外交部的支持下，我们与法国驻苏联大使馆文化参赞让·莱格利（弗朗索瓦·莱格利的父亲）进行了一次非正式会面。我方私下向莱格利先生道歉，并向他解释了其子被拘留的原因。

在面谈过程中，基于有关同龄儿童及其行为的讨论，我们与让·莱格利建立了私人关系。他在理解的基础上回应了该事件，并承认弗朗索瓦的行为引起了苏联国家安全机构的怀疑，也在情理之中。他还表示，他对儿子在苏联的行为感到不满，并打算将其送回法国。

在得知这次拘留与科瓦廖夫的死亡有关之后，这位参赞说：“他不该结识那个疯狂的阿根廷人。”

他还表示，据他儿子所说，科瓦廖夫有时会与来自拉丁美洲的阿尔瓦雷斯（Alvarez）先生接触，后者是一个奇怪的人，也是一位经常往来于苏联的艺术史学家。莱格利先生担心，阿尔瓦雷斯可能卷入了某些非法事件之中。他建议自己的儿子远离阿尔瓦雷斯和科瓦廖夫这两个人。

第二总局副局长

V.I.鲁金上校

报告和演讲

没有什么比演讲时读稿更令人沮丧的事了。公开演讲会给演讲人带来巨大压力——你没法以这一说辞为这种不尊重听众的行为开脱。在公共场合进行演讲的恐惧，在人类恐惧症排行榜上排名靠前。演讲者是第一批使用助记技巧的人之一。如果不需要在纸上查看下一句话是什么，演讲者会变得更加自信，也能更好地应对自身的压力。

你没有必要为了卓越的表现去背诵那些演讲词。记住要点和它们之间的联系就够了。这样一来，你不仅不会忘记自己的演讲内容，还能留下即兴创作和现场与听众沟通的空间。

1.将你的演讲分解成不同的语义单元。没必要分得太细；对于小型演讲来说，5~10个单元就绰绰有余了。

2.构想论点（每个篇章的主要思想）——用三到四个单词组成的句子表示即可。

3.用一个能明确阐释你的陈述的关键词对每一个论点进行编码。

4.使用故事法或地点法来记住关键词清单。可以用你的身体部位作为助记空间。

5.排练演讲。复述或写下整篇演讲的论点，通过记忆复述关键词。按正序重复一遍，再倒序来一遍。

舞台演员一般会逐字逐句地记住长剧本台词，他们的经验非常有用。准备一场戏剧，并不是从记忆短语开始的，而是随着情节的发展，去理解角色感受的变化。一旦演员理解了他（或她）所饰演的角色的本质，剧本就会变得清晰、合乎逻辑，也就可以更快更好地记住台词。

思考一下你在演讲每一个要点时，希望在听众中间所激发的感受。体验这些情绪，把它们写进你的演讲中去。

练习

阅读一篇简短的文章。将它分解成不同的语义单位。用提纲的形式写下这些语义单位的主要思想。确认关键词并记住它们。试着复述文章，然后对比原文检查你的复述是否准确。

使用不同主题的文章反复进行这项练习。这不仅可以锻炼你的记忆力，还可以留存、处理和压缩信息。将从一份简短报告里提取的大量信息中最重要的部分提取出来，这一能力对于情报员来说极具价值。

记忆与结构

要想更好地记住大量信息，就将它们组织起来。组织不同资料最有效的方法之一，就是使用树形结构对其进行分类。

比如，你需要记住桌上的物品。也许为了在你外出的时候，确定是否有人搜查你的办公室。你桌上放着以下物品：

一台笔记本电脑

一支钢笔

一个笔记本（第15页上有一枚书签）

几张白纸

一个卷笔刀

一台用于寻找收听设备的探测器

上一年的世界各国索引

一块外置硬盘

一张带相框的照片

一张存储卡

一尊佛像

一支铅笔

一本关于情感心理学的书

一个手机充电器

以原始形式记住这个清单并不容易。但是你可以将物品进行分类。比如，可以将它们分成电子设备和其他物品两类。那么清单会变成下面这个样子：

1.电子设备：

一台笔记本电脑

一台用于寻找收听设备的探测器

一块外置硬盘

一张存储卡

一个手机充电器

2.其他物品：

一支钢笔

一本笔记本（第15页上有一枚书签）

几张白纸

一个卷笔刀

上一年的世界各国索引

一张带相框的照片

一尊佛像

一支铅笔

一本关于情感心理学的书

清单变得清晰一些了，但单组词汇量依然很大。你可以将它们再分成几个小的类别：

1.电子设备：

（A）数据存储设备：

一台笔记本电脑；

一块外置硬盘

一张存储卡

（B）其他设备：

一台用于寻找收听设备的探测器

一个手机充电器

2.其他物品：

（A）书写材料：

一支钢笔

一本笔记本（第15页上有一枚书签）

几张白纸

一个卷笔刀

一支铅笔

（B）书籍：

上一年的世界各国索引

一本关于情感心理学的书

（C）装饰品：

一尊佛像

一张带相框的照片

现在，你便有了一个二级分类的树形结构表。

构建这种树形结构需要花一些时间。但实验表明，记忆有序信息比记忆简单列表要高效十倍。

理解你的信息，画出图表和表格，并对其进行分类和整理。

自我测试

在“数字”部分练习中，哪部电影代表着数字9？

(A) 第九区

(B) 指环王之护戒使者

(C) 海底总动员

(D) 七宝奇谋

思维导图

如果要视觉化呈现资料结构，你可以使用英国心理学家东尼·博赞（Tony Buzan）开发的记忆技巧——思维导图。顺便提一句，博赞是世界记忆力锦标赛的创始人，在这一赛事上，全世界最优秀的记忆专家们同台竞技，比拼各自记忆和准确再现各类不同信息的能力。

当你需要快速掌握新领域的知识时，思维导图是必不可少的工具。你可以将分散的信息链接在一起，找出看似独立的事实之间的联系。

制作一张思维导图，按下方流程操作即可：

1.拿一张白纸，将其水平旋转九十度；

2.在纸张中央标出思维导图的主题。它可以是图片、文字或短语——任何你想要的形式都行。最主要的是你应该理解并记住它；

3.对主题进行延展和诠释。将主题作为起始点，开始绘制线条，并用解释性的关键词或图片进行标注。

考虑因果关系。哪些因素会影响你的导图主题？它们可能会导致什么后果？可能带来什么危险？导图包含哪些组成部分？问题取决于导图的主题是什么，而且问题可能不会少。不要因此被吓倒。在制作导图的过程中，一些线条会聚集在一起，另一些则会留下空白，这些情况都有可能发生。

4.对每一行做同样的操作：将每一个关键词诠释为一个单独的主题。在每行的尾端绘制新的分支线条，并用关键词或图像对它们进行标记。

5.继续按从中心到外围的方向画出新的分支，直到你所有的想法全都展示在导图上为止。

为了让导图更加有用，请遵循以下建议：

1.即使你不擅长绘画，最好还是用图像对想法和文字进行编码。这样的话你会更好地记住它们；

2.如果你使用词语进行描述，那么一个概念写一个词即可。否则你的导图会变得冗长而混乱；

3.离中心词越远，词语和图像的尺寸就必须越小，线条也越细。这样就能

显示知识的等级层次，并且将最重要的信息与最不重要的信息区分开；

4.用大写字母书写，这样一来，导图更易于一眼读懂；

5.使用不同的颜色书写；

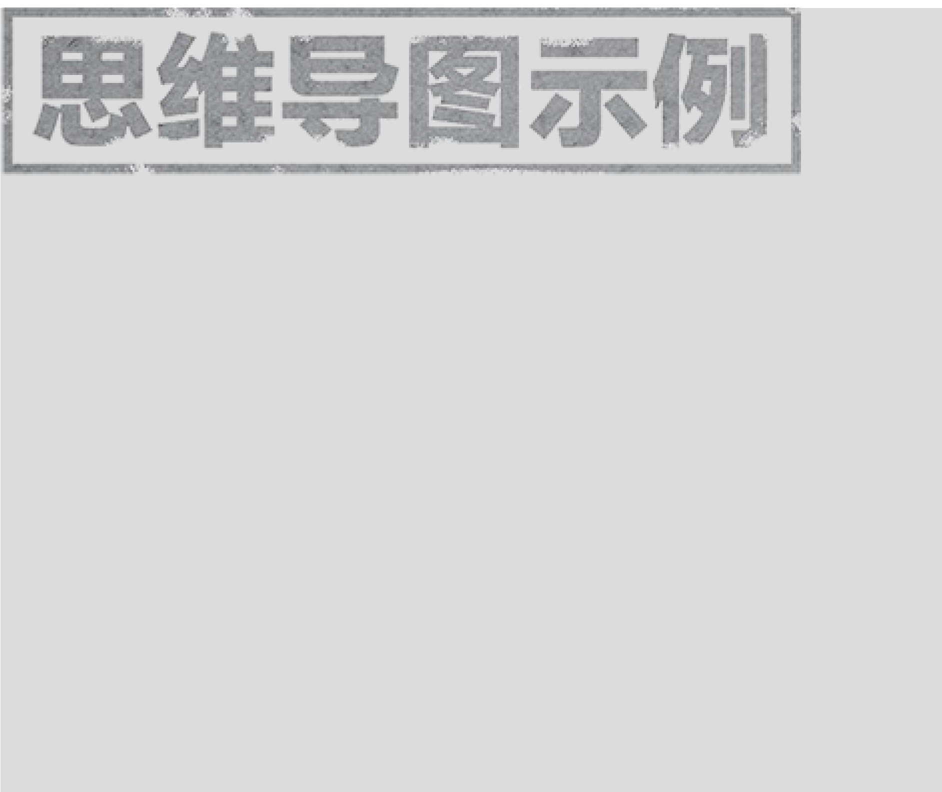
6.用线和箭头连接相关概念，或将它们组合成块；

7.一个概念尽量不要创建七个以上的分支。如果需要展示更多信息，你可以创建另一个层次结构。

一张完整的思维导图看起来就像一个神经元：中心有一个大图像，从它那儿发散出很多树形分支。举个例子，下一页有一张介绍助记方法的两个原则的思维导图。

思维导图的优势在于它易于观察——所有信息都展示在一个页面上。我们很容易看出信息的结构和元素之间的联系。导图本身也符合助记方法的两个原则：关联性（所有资料都互相连接）和情绪（导图的颜色、底纹和书写符号都反映了作者的态度）。

附言：切记要保密。别忘了，在记住内容之后及时销毁你的思维导图。





练习

使用思维导图描述你的昨天和明天。用导图中元素的大小来反映消耗时间的长短，用不同的颜色来凸显特定任务的重要性。

笔记



1955年5月23日

莫斯科

来自调查阿根廷公民何塞·阿尔瓦雷斯（Jose Alvarez）的案件卷宗

（案件＃283）

在距莫斯科国立大学哲学系大楼不到20分钟车程的一家餐厅，我们向店内服务员展示了科瓦廖夫和何塞·阿尔瓦雷斯两人的照片。服务生E. P. 杜日科夫（E. P.Duzhkov）认出了这两个人，4月21日科瓦廖夫去世那天，他刚好当班。两人分享了一瓶酒。只有年轻的那个吃了点东西。最后外国人付了钱。

杜日科夫记得很清楚：年轻人看起来很担心，并试图先行离开。外国人则一直在安抚他，劝他留下来。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

1955年7月2日

布宜诺斯艾利斯。从没想过人生的际遇会在这么短的时间内让我走得这么远。

在院长办公室听到我将被派去参加心理学会议的消息时，我整个人都惊呆了。

我从来没有这么快速地写过文章。说实话，克格勃档案馆是心理史学家的宝库。我的报告获批，相关材料也很快就提交了。组织给我的指令十分详尽，需要很长时间才能看完。当地的反情报机构可能会关注到我们，所以我必须特别小心。

但去的时机不是很好。六月到七月是阿根廷的冬季。这里大概只有11度。海滩上空无一人。现在的莫斯科可能会更暖和一些。

阶级不平等现象在这里表现得很明显。为了保护自身安全，组织建议我们避免和阿根廷穷人接触。但即使没有这个警告，我也不想与他们过于接近。

就在几周前，他们几乎发动了一场革命。天主教徒、庇隆、联盟和军队。我不知道具体细节，但这一切都以阿根廷空军轰炸总统府而终结。据我所知，阿根廷空军的首脑参与了这次叛乱。没有关于死伤人数的报告。街上都是爆炸造成的断壁残垣，令人毛骨悚然。你可以看到人们在通过某些区域时用双手在胸前画十字。有人祈祷，跪下哭泣。这绝对可以让他们与莫斯科的那些虔诚信徒有所区分，后者即使用手在胸前画十字，也会私底下做，所以没有人会看到。

他们怎么会让我们在这样的时刻进入这个国家呢？！据我所知，庇隆待在他现有位子上的时间不会太长了。

西班牙语很难学。我之前学到的内容和当地人说的语言有很大的区别。语速就不同！语调也是！起初，周围人所说的一半内容我都无法理解，但现在我已经能完全听明白了，而且可以与当地人交流。不同国家、不同语言和不同文化都会迫使大脑全力运转。这里有很多外国人，但我必须学会适应，不能表现得太突出。这需要花一些工夫，要做到观察敏锐并注意细节。我每天晚上一躺在床上立马就睡着了。

1955年7月11日

我已经习惯了这里的一切。文化冲击已经过去了。但工作上我并没有松懈太多。关于阿尔瓦雷斯的信息收集工作正在逐步推进。阿根廷人比俄罗斯人开放得多。或许是因为我在提问和与他人交流方面有了更多的经验。

警方有点儿难对付。但也不像我想象中的那么难。在这里，钱能买到你想要的任何东西。

机密文件

特工报告

回复：案件＃283

1955年6月2日

来源：“西莫尼季斯”

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于科瓦廖夫生命中的最后几周

针对科瓦廖夫邻居的问讯表明，科瓦廖夫在去世前的最后两个月表现异常。在苏联建军节（the Soviet Army Day）庆典期间，他“似乎走了霉运”，自那时起一直很沮丧，看起来病容满面。避免和人接触。他几乎停止了论文写作，尽管之前他在这上面花了很多时间。

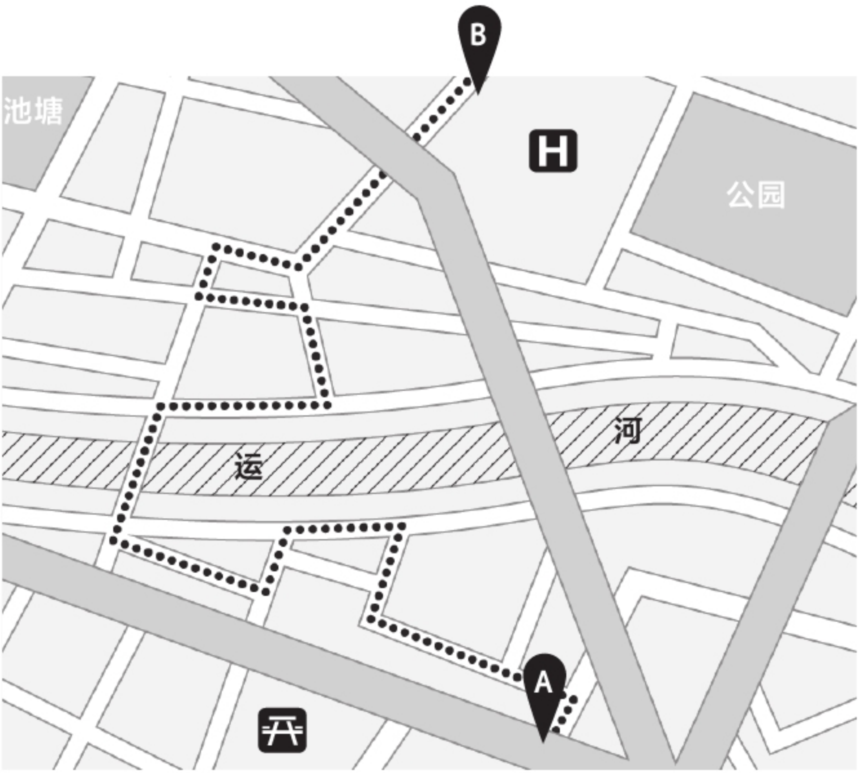
通常，科瓦廖夫每周有三天时间在档案馆工作。但2月23日之后，他不再去档案馆了。

有理由相信，科瓦廖夫在3月2日警方收到相关报告之前，就已经获知了伯恩斯坦失踪的消息。

#479

★训练你的大脑——观察地图（等级2）

在另一张地图上创建一条较长的路线并进行记忆。为了辅助记忆，可以选择你比较熟悉的区域。给自己一分钟时间，写下路线的方向。沿着地图上标出的街道行走，想象沿途左右两边的房子、公园、池塘和河流。在十字路口停下，走进小巷中。记住你对所见事物的印象。



机密文件

加密信息

回复：案件＃283

1955年7月13日

来源："西莫尼季斯"

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于何塞·阿尔瓦雷斯

何塞·阿尔瓦雷斯——阿根廷公民，生于1907年。

居住在布宜诺斯艾利斯。

为拉丁美洲和欧洲的几本杂志撰写艺术类文章。也教书。经常出差。与博物馆工作人员、艺术史学家、收藏家和艺术爱好者有来往。无外交豁免权。

会讲英语、德语、西班牙语和法语。可用俄语进行沟通。

很容易与人建立联系。爱开玩笑，具有很好的幽默感。热爱摄影。拍摄了许多照片，并将它们送给熟人，建立并发展了个人关系。

与巴勃罗·毕加索（Pablo Picasso）、萨尔瓦多·达利（Salvador Dali）和霍安·米罗（Joan Miró）等著名艺术家相熟。

经常去苏联，特别是莫斯科和列宁格勒。有许多朋友是博物馆工作人员。

据朋友介绍，阿尔瓦雷斯的背景很普通。几乎在阿根廷度过了自己的一生，最近几年才开始出国旅行。但是这些信息需要确认，因为所有接受问讯的人认识他的时间都只有一两年。

阿根廷警方的线报告诉我们，艺术是阿尔瓦雷斯的第二职业，但曾经只是一种业余爱好。在战前以及战争期间，阿尔瓦雷斯曾在一家生产缝纫机的小公司担任旅行推销员。

1955年1月14日至4月23日，何塞·阿尔瓦雷斯身处莫斯科。他访问苏联的

既定目标是受列宁图书馆（Lenin Library）资助撰写有关俄罗斯艺术的文章。他去过几次列宁格勒。

布宜诺斯艾利斯

#418

机密文件

加密信息

回复：案件#283

1955年7月25日

来源："西莫尼季斯"

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于在获取机密文件掩护下组织设置圈套的报告

7月18日至22日，我参加了在布宜诺斯艾利斯举行的国际心理学家大会（the International Congress of Psychologists）。代表莫斯科国立大学在"心理学历史"部分做了一篇关于"揭露1936—1945年纳粹心理学家的反科学理论"的报告。其中提到了研究机构和大学的档案。

我在演讲过程中未收到咨询问题，但在休会期间，几个参会人表达了对这一主题的兴趣。他们都是科学家或讲师，其姓名和头衔见附件清单。

根据事先准备的借口，我向每个来找我的人提出了在纳粹德国心理学历史领域进行合作的建议。其中两名讲师表示愿意前往苏联展开合作，他们是来自罗马尼亚（Romania）的德拉库拉·拉杜（Dracula Radu）和来自阿根廷的何塞·阿尔瓦雷斯。

后者不是专业的心理学家。他是一位艺术史学家，在拉丁美洲和法国的几所大学里教授艺术理论课程。他正在写一本关于绘画艺术观念特性的书，因此对心理学史感兴趣。经常出现在苏联。10月初，他将参加在莫斯科举办的拉丁美洲本土绘画展。

布宜诺斯艾利斯

378

★训练你的大脑——记忆词语表（等级4）

记忆词语的技巧有助于为演讲做准备，并让人更好地吸收读过的内容。另外，通过练习记忆清单，你可以提高自己的注意力和想象力。快速将词汇和概念进行可视化的能力，有助于增强记忆力并丰富你的思维。

看看你是否能定期记住包含10个词的词语表，使用故事法和地点法，每记两到三个词语表就换一下记忆方法。

生活方式和记忆

情报人员的日常生活与教科书上关于健康生活的建议相去甚远。心理压力和缺乏休息并不会改善工作表现。寻求刺激的情报员倾向于追寻过度的风险，这可能会带来额外的挑战。

情报机构不鼓励无视健康，特别是无视安全的行为：培训特工需要花很长时间，而且情报官拥有很多重要的联系人。有很多建议可以让情报员的职业生涯变得更长。

做哪些事情可以保持高效能和高产出呢？主要有以下几方面：

●适当的营养；

●体育活动；

●优化时间表；

●保持情绪健康和避免长期压力。

这些建议将在接下来的章节中进行详细介绍。

★训练你的大脑——舒尔特表（7×7）

下图是一个更加复杂的舒尔特表，包含49个方格。尽可能快地完成练习，不要将眼睛从中间的方格移开。七行七列的记忆范围相当大，所以这个练习会挑战你周边视觉能力的外部边界。

35	39	32	28	5	23	22
16	2	44	12	42	3	30
7	36	9	10	33	24	48
11	13	38	4	26	47	45
19	43	34	46	49	37	15
8	1	41	6	14	40	25
21	18	27	31	29	20	17

大脑营养

大脑只占人类身体重量的2%，但它却消耗了大约20%的能量。为了保持神经系统的高水平表现，你的饮食必须包括：

●蛋白质（酸奶、坚果、鸡蛋、鱼）；

●复合碳水化合物（全麦面包、全粒谷物、硬质小麦面食）；

●健康脂肪（海鲜、特级初榨橄榄油、鲑鱼、沙丁鱼、鲱鱼、牛油果）。

蛋白质对于任何有机体而言都是必不可少的物质。缺乏蛋白质会导致身体疲劳并减缓恢复进程。

碳水化合物为大脑提供能量，但不能大量食用。在摄入糖分后的几分钟内，碳水化合物就会使血糖升高。胰岛素的释放降低了血糖水平，但大脑的营养问题仍然没有得到解决。吃含有“慢性”碳水化合物的食物要好得多，比如硬面包、糙米、豆类等。这些碳水化合物会慢慢地将葡萄糖释放进血液，因此它们能更好地被吸收，并长时间为大脑提供营养。

由于60%的脑组织含有脂肪，所以不要试图剔除饮食中的所有脂肪类食物。当然，并不是所有高脂肪类食物都有用。像人造黄油这样的氢化脂肪对神经细胞不利，因为它们会阻止废弃物排出。也尽量不要吃含有植物脂肪的食物。当然，未精制的植物油是有用的。它们能够清洁血管并改善血液循环。

大脑的一个重要生物功能是帮助我们寻找食物。大脑的活动水平取决于一个人的饥饿水平。胃部饱胀时，大脑活动减慢，导致困倦。所以在你开始处理一项重要任务之前，不要吃大餐，因为轻度饥饿会刺激思维活动。

关于咖啡和茶等兴奋剂的益处和危险存在很多争议。当然，一杯咖啡可以让你恢复精神并提高心智能力，但长期饮用大量咖啡会导致成瘾并产生有害的副作用。也许在使用天然兴奋剂时最明智的建议是：学会节制。

要饮用大量液体。脱水会大大降低精神和身体的表现。

自我测试

发明思维导图的英国心理学家是谁？

(A) 迈尔斯·休斯顿

(B) 迈克尔·拉特

(C) 东尼·博赞

(D) 亚历山大·哈斯拉姆

体育活动

体育活动对心理健康的价值已受到广泛认可。它有助于身心健康，加快血液循环，强化血管，并让血管保持弹性。有规律的锻炼可以改善内分泌系统的功能，缓和情绪状态，缓解压力。所有这些益处对大脑表现都有积极影响。复杂的运动也会锻炼头脑和记忆力。大脑联络皮质（the association cortex）负责人的认知能力，位于运动皮质（the motor cortex）旁边，后者控制着肌肉的收缩和松弛。运动皮层的刺激会激活联络皮层，所以运动会让我们变得更加聪明。这对儿童来说尤为明显——运动技能的发展通常与智力发育相关。

体育活动令人精力充沛。如果你被困倦困扰，可以做一些运动：转动头部，做几组摆臂、十几个深蹲或俯卧撑。如果在解决复杂问题时陷入僵局，那就去散步吧。虽然意识会阻止平常的思考，但潜意识仍然在寻找解决方案。往往会出现意想不到的联想和新想法。

武术爱好者们熟悉这样一种方法，它有助于快速振奋身心。那就是站起身来，深吸一口气，慢慢举起双手，然后呼气，迅速将手放下，同时收腹。血液会从内脏流到四肢和头部；氧气和营养物质将被带入大脑。

时间表和记忆力

在计划自己一天的安排时，考虑你身体的个体节律。一些心理学家认为，所有人的自然昼夜节律大致相同。在早晨和睡醒后，活力很高，晚上则会下降。然而，打破自然周期，比如睡懒觉或者午夜过后仍不入睡，会导致活力转移到傍晚和夜晚。改变了昼夜节律的“早晨人”会变为“夜晚人”。就算你已经习惯了夜猫子的生活，也可以试着调整时间表。也许早上的时间对你来说效率更高。

为了避免摆脱身体的自然节奏，即使周末也不要偏离你日常的时间表。如果第二天早上不需要早起，熬夜的诱惑就会变强。试着克服它。因为你可能会错过私人时间内最高产时段！

针对大量人群的昼夜节律的研究表明，人的心智能力在白天大约8到12点之间达到最大值。午餐过后，它便陡然下降，然后逐渐增长，并在晚上再次下降。这种模式适用于大多数人，但其他人可能有自己的个人特点。了解自身昼夜节律的最好方法就是观察和实验。

睡眠极大地影响着健康、个人表现和心理状态。被剥夺睡眠的人可能难以控制自己的行为和情绪反应。他们变得烦躁不安，会犯更多的错。

记忆力还取决于睡眠质量。有一种理论认为，对白天所接收信息的处理，以及将其保留在长期记忆中的过程，就发生在睡眠期间。实验证实，在睡眠期间，不只是学到的信息，复杂的运动技能也会被储存起来。优质的睡眠是所有专业进行有效教育和培训的先决条件。

想要睡得更深，并且能够自我放松，就不要在睡前让大脑过载。读一本书或散散步。不要在电脑上工作或看电视，因为这些活动会刺激神经系统，导致睡眠变浅，不能完全放松。

情报员通常没有足够的睡眠时间。这可能会导致出现突然的困倦，在这种情况下可以使用一种特殊的方法。让自己舒舒服服地，然后小睡20分钟，注意不能超过这个时间。入睡后，大脑立即进入轻度睡眠阶段，在脑造影照片上可以清楚地看到高振幅的θ波。在这一睡眠阶段，人很容易被唤醒。入睡大约20分钟后，缓慢的δ波逐渐占据主导地位，深度睡眠阶段随之开始。在慢波睡眠阶段醒来的人会感到迟钝和沮丧。将闹钟设置为20分钟，或者请其他人准时叫醒你。在大多数情况下，这种短暂的睡眠足以消除疲劳，并让你能够完成紧急的工作。醒来后，可以喝上一杯浓茶。

练习

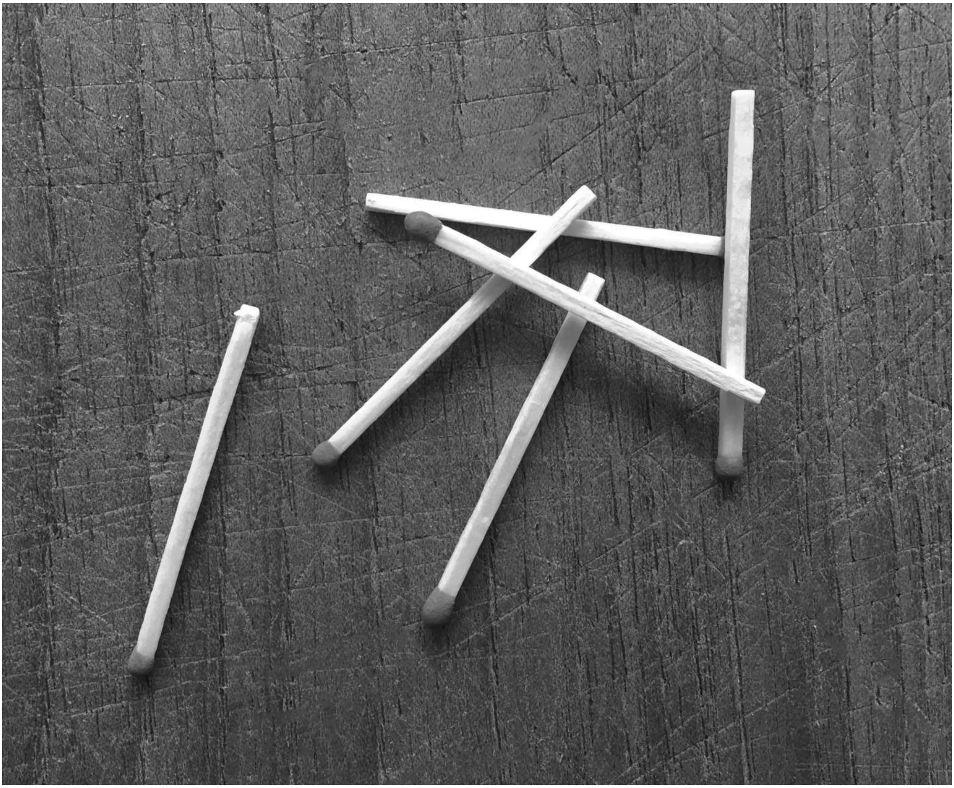
用一到两个星期的时间观察自己。以-3到＋3的七分制评估你的表现，每天记录几次数据，并制作相关图表。总结一下，你就能获取自己平均每日表现状态变化的周期。随后，试着用你的时间表做实验，观察自身健康状况的变化。也许你能建立一个更高效的时间表。

创建一个时间表，以便在你表现状态变化周期的高峰期执行最复杂的任务。

★训练你的大脑——重现火柴造型（等级4）

火柴练习难度升级：现在你要关注火柴的形状以及火柴头所指的方向，还要记住它们的位置。

学习成为情报员是件困难的事。但是苏联军队的纪律守则规定："士兵必须坚定不移地、勇敢地忍耐服兵役的艰难困苦。"



如何做到“不拖延”

情报工作不仅仅是一个职业，还是一种高要求的生活方式。尤其是它容不得拖延。特工不能不顾工作，而去看新闻、看书，或者准备一杯咖啡或茶。

为了不浪费时间，掌握自我组织的技巧是很有帮助的。以下是其中一些技巧：

1.为任务设定一个目标。明确这一目标，并解释你为什么要这样做。想象一下结果。它对你有用吗？

2.将工作分解成易于追踪结果的若干项小任务。不要把任务分得过大。最好分成两项或三项任务。在完成工作的过程中体验乐趣非常重要。完成任务后犒赏自己。告诉自己今天做了哪些事情，取得了什么成绩。

3.在任何时候都只执行一项任务。

4.减少外部刺激的数量。关掉你的手机。工作时不要看电视。实验清楚地表明，人的声音会分散注意力，并降低效率。戴上耳机。选择那些可以帮助你专注于工作的音乐，或者安静地工作。

5.关闭电子邮件和社交网络的通知，关闭社交媒体。如果你不控制信息流，它就会控制你。

6.工作之前，把你的桌子整理干净。心理上做好准备，有助于你高效地工作。

7.把工作的时间与享受乐趣和放松的时间分开。不要混淆它们；如果你全身心地投入工作，接下来就可以腾出时间好好休息。检查电子邮件和上网并不会让你放松，当你需要工作的时候更是如此。

8.如果你觉得很难着手处理工作，请尝试以下的技巧。试着心无旁骛地工作30分钟。如果在这段时间内，你没有掌握手头任务的节奏，那接下来的15分钟就休息一下，或者做点别的事情，然后再尝试工作30分钟。如果你沉浸在工作之中（你很可能会这样），那就让自己工作更长时间。

集中并保持注意力需要付出努力，但如果你已经沉浸在某件事当中，集中注意力就会变得更加容易。自动关注将取代焦点关注。

9.庆祝高产日和高产周。为取得的成就犒赏自己。比如在成功的一周结束时，给自己买一本好书，或者去餐馆吃顿好的。积极的情绪会巩固成果。

10.为了克服拖延症，你可以使用本书中的练习来管理自己的注意力。掌握管理注意力的技巧越熟练，你的工作就会变得越容易，你在休息中得到的乐趣也就越多。

练习

要训练自己集中注意力，可以尝试在困难的、分散注意力的情况下工作。打开电视机，打开窗户或者去嘈杂的地方都行。随着时间的推移，可以把任务复杂化：比如同时打开电视机和收音机。

这是一项艰苦的练习，一开始它对你来说肯定是乏味的。完成任务后，记得让自己休息一下。

心流

在研究显著个性的过程中，美国心理学家米哈里·契克森米哈（Mihaly Csikszentmihalyi）发现，在工作时，每个人都会进入一种相同的心理状态，那就是完全沉浸在工作之中。契克森米哈称这种状态为“心流”。

处于“心流”状态中的人：

●对工作目的有着清晰的认识；

●专注于自己的任务，不为外界影响所分心；

●失去了自我意识，关闭了自我评价；

●对时间有着扭曲的感觉：有时时间会迅速而不易察觉地流逝，有时它则会变慢，并让你超出预期地完成任务；

●快速收到反馈：结果立即可见，工作过程可以迅速调整；

●感觉到自身技能水平和接受的挑战能够达到平衡状态：他们的工作既不会容易到让人感到无趣，又不会困难到无法完成的地步；

●感觉到自己能够控制局势和结果；

●享受工作的过程，不需要强迫自己去执行任务。

尽管每个人都通过不同的方式找到了自己“心流”的状态，但还是有一些普适性的指导原则：

●设定一个目标；

●专注于任务本身；

●获得反馈：记录成功的标准，确认你在解决问题过程中取得的进步；

●如果任务看起来很无聊，试着让它变得复杂些，或者让自己比上次做得更好；

●如果任务过于困难，那就提高自己的技能。

只要有“心流”，就没有拖延的空间。观察你自己，学会那些有助于找到“心

流”状态的技巧。

练习

回想几个自己处于“心流”状态的案例。当时你在做什么？谁和你在一起？你在哪里工作？你身边都有些什么？你是如何开始工作的？接下来发生了什么？你感觉怎么样？你进入“心流”状态的时候都有哪些共同之处？

尝试重建这些条件，看看你是否可以进入“心流”状态。

一次只做一件事

当你被海量工作所淹没，没空完成当天时间表中计划的所有事项时，同时做好几件事情的想法便会冒出来诱惑你，如果你在完成某些任务时被迫中止，这种诱惑之强烈就更不用说了。

比如，你需要草拟一份报告并检查电子邮件。在冥思苦想报告中的困难段落时，顺便切换到电子邮件上难道不合逻辑吗？

但不要尝试一次做两件事。你也许会节省一些时间，但很可能会在报告中犯错，或者错过重要信息。此外，你也会更快地感到疲倦。

一开始就集中注意力需要付出很大的努力。一旦你沉浸在工作中，保持注意力就会变得容易得多，这样可以节省大量的精力。

为了弄清楚转移注意力到底需要付出多少努力，我们不妨进行一个简短的实验。阅读下面的句子。评估每句话的真实性，并记住每句话的第一个词。

狗可以游泳。

青蛙没有胡子。

手肘是手臂的膝盖。

火车运载乘客。

大象不吃肉。

鱼生活在空中。

青蛙无法在水下呼吸。

不看这些句子，重复第一个词语。正确答案是：狗、青蛙、手肘、火车、大象、鱼、青蛙。记住它们很难，不是吗？这是因为检验真实性的任务干扰了记忆词语的过程。

此外，在任务之间切换也会浪费精力，它会阻止你进入“心流”状态并享受你的工作。

★训练你的大脑——字母连连看（8×6）

现在选择24对字母，并将它们排列成八行六列的正方形。训练你的工作记忆力，试图找到匹配的字母对。如果你仍然难以记住大量的字母牌，可以把它分解成更小的单元。比如，每次只查找八个以内的不同字母对。

1955年8月1日

我已经在莫斯科待了将近一周，但还没有从这趟阿根廷之旅中回过神来。那么多的经历，一门外语，大量工作任务，完全不同的时区。我白天睡了半天觉，晚上大半夜都睡不着。所以头不太舒服。我一直感觉自己好像在找碴打架似的。

在我离开的近一个月时间里，工作已经堆积如山。我试图平稳地完成这堆工作，不让自己负担过重。我已经将最重要的事情转移到我最高效的时间——现在，从9点到11点的这几个小时。我试图在白天的某个时候找机会睡上15到20分钟。我在日常生活中增加了一些体育锻炼——早上跑步，还有去游泳。这能让我保持清醒，并且更快地入睡。



1955年8月5日

莫斯科

来自调查阿根廷公民何塞·阿尔瓦雷斯的案件卷宗

（案件＃283）

根据特工的情报，何塞·阿尔瓦雷斯早已引起第二总局的兴趣。他在不同场合均受到监视，但所有监视行动都指向同一结论：无须继续关注阿尔瓦雷斯。

阿尔瓦雷斯也引起了警方的注意。莫斯科刑事调查局（the Moscow Criminal Investigation Department）尤其怀疑他非法出售艺术品，但这些怀疑并未得到证实。

阿尔瓦雷斯的档案中包含特工在监视过程中拍摄的照片。在登记照片的过程中，警方注意到阿尔瓦雷斯和被通缉纳粹犯罪分子埃里克·芬克（Erich

Finke）之间的相似之处。然而，刑事调查局警官并未采取任何响应行动，因为他们没有机会核实两人的相似之处。

根据现有资料，阿尔瓦雷斯计划于1955年10月抵达莫斯科，参加一场拉丁美洲艺术家的展览。

行动：目标抵达后，马上实行监控（代号“善良的灵魂”）。如有可能，对其行李物品进行秘密检查。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

压力和记忆

压力是情报员永恒的伴侣。与主流观念相反，压力并非完全不好。在恰当的时候，身体会进入高度紧张的状态——感官彼此协调，大脑思路清晰，身体时刻准备好开展行动。压力会增强精神和身体的能力。但是，如果压力不断累积，它可能会摧毁一个人。没有恢复期的长时间压力会摧毁所有有机体。疲劳会干扰工作，也让感知变得不充分。精疲力竭的特工要么夸大情况的危险性，要么低估它，而这两种情况下他都会犯错。

长时间的压力会对记忆产生负面影响。动物实验表明，恶劣的条件可能会导致海马体（位于大脑内侧颞叶，负责长期记忆的结构）的体积变小。研究还证实，需要应对长期压力的人，在记忆和回忆方面均存在困难，并且会产生记忆干扰问题。

大多数应激后恢复的方法都基于放松技巧：自生训练、冥想、瑜伽、拉伸等。所有这些技巧在文献中都有详细的记载。然而，治疗慢性压力最有效的方法其实是预防。定期休息，放下那些你不必解决的问题，别再当一个完美主义者。

★训练你的大脑——词语默写（等级4）

情报员往往没有第二次机会再看到文件，所以他必须第一次就记住所有内容。增加你的词汇记忆量，可以使用地点法或故事法。

> 1955年8月23日
>
> 柏林
>
> 仔细翻阅了我们的东德同事们所掌握的RSHA档案。试图弄清德国人正在做什么样的实验。这让我感觉不舒服。和他们一起去了拉文斯布吕克（*Ravensbrück*）和萨克森豪森（*Sachsenhausen*）。这对这个案子并没有什么帮助，但我必须亲眼去看看。
>
> 试图找到达豪（Dachau）集中营的幸存者。也许他们会帮我找到将伯恩斯坦、科瓦廖夫、阿尔瓦雷斯和失踪文件串联在一起的新线索。
>
> 柏林看起来充满活力和欢乐，尽管某些地方仍然可以看到战争的痕迹。但即使是废墟和成堆的瓦砾，也能感受到德国的井然有序和墨守成规。有人建议我不要探访西柏林。

机密文件

加密信息

回复：案件＃283

1955年7月25日

来源：“西莫尼季斯”

接收方：I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

关于埃里克·芬克的过去

在柏林期间，借助为撰写期刊文章需研究西德心理学史这一掩护，接触到了德意志民主共和国国家安全部（the Ministry of State Security of the GDR）的RSHA档案。此外，与现居卡尔·马克思城（Karl-Marx-Stadt）、格尔利茨（Gorlitz）和奥德河畔法兰克福（Frankfurt-an-der-Oder）的达豪集中营以前囚犯进行了多次会面。

向他们出示了西格蒙德·拉舍尔（Sigmund Rascher）、恩斯特·霍尔茨列纳（Ernst Holtslehner）和爱德华·法伊特（Edward Vaiter）等人的照片。其中还包括何塞·阿尔瓦雷斯的照片。前囚犯认定拉舍尔、霍尔茨列勒和法伊特曾在达豪任职。他们都注意到了阿尔瓦雷斯和同样曾在达豪任职的埃里克·芬克之间的相似之处。但是，没有人确认照片中的阿尔瓦雷斯就是芬克。

大家记得芬克是一名医师，在“杀手医生”西格蒙德·拉舍尔的团队工作。该团队在达豪集中营进行了人体实验。

接受问讯的人还表示，埃里克·芬克和恩斯特·霍尔茨列纳也遵照赫尔曼·戈林的命令，对人体进行了超级冷却实验。俘虏们穿着纳粹德国空军制服，被放入冰水中，然后用各种方法加热。这些实验既是对飞行员制服的测试，也是为了寻找重度低温后恢复人体活力的最佳方法。

根据档案材料，数百人进行了低温实验。所有幸存者随后被拉舍尔下令杀害。

柏林

560

年龄和记忆

不幸的是，记忆力会随着年龄的增长而退化。你可以通过适当的营养、运动以及作息平衡来延缓这一过程，但不能阻止它。对于“纯粹”记忆（即作为一种心理生理功能的记忆）来说，这是真的。然而，实际记忆并不会随着年龄的增长而退化，可能实际上会变得更强（如果身体没有出现健康问题的话）。

记忆的能力取决于关联的丰富程度，而关联只有随着经验的累积才会增加。随着年龄的增长，人们会根据世界的复杂性开发出实用的处理技术。他们会写日记，记录任务和想法，学习如何处理大量信息，并且可以将重要的和不重要的东西区分开来。

助记方法也有助于保持良好的记忆力。

在步入老年时，人们会记住他们一生中所学到的东西，却回想不起最近经历的事情——特工知道这一点可能是有帮助的。专业技能即使说不上永远不变，但也能长期保持不变。很多案例表明，有些人虽然记忆力减退，但还可以完成他们一生都在做的工作。在这种情况下，他们往往无法解释自己的行为，也不记得自己是在哪、如何学会这些技能的。专业习惯有助于老年人维持自己的身份特征，即使他们多年前就已经离职。比如，我们可以从一个人的举止和坚定的步伐这两点，推断出他退役军官的身份。

自我测试

为什么科洛什餐厅（the Kolos restaurant）服务员E. P. 杜日科夫会记得1955年4月21日的科瓦廖夫和阿尔瓦雷斯？（可以选择不止一个答案）

（A）他们给了丰厚的小费

（B）他们表现异常

（C）服务员说其中一位客人是外国人

（D）在科瓦廖夫与阿尔瓦雷斯在科洛什餐厅共进午餐之前，服务员就见过科瓦廖夫

5 情报指挥官_人物记忆

情报指挥官是间谍和反间谍行动的主力。他与特工合作行动，并指导后者，他在调查时进行问讯并进行外围监视。他从事侦察工作，对所有事务负责。没有他，情报行动无法开展。

指挥官的工作很复杂，工作要求往往也非常高。他应该是一个很好的心理学家，并能够站在正义的那一方。他应该非常聪明，能够比较不同资料并整合信息。他应该有很强的工作能力和抗压能力。他应该能够保守秘密，因为这不仅对于工作成功而言至关重要，对于其下属特工的生命安全而言也至关重要。当然，他的记忆力应该很强。

记住面孔和名字

情报员应该学会记住人。不仅是他们的名字和面孔，还有他们的外表，他们喜欢什么，他们的爱好、习惯、弱点、过去——所有有助于在未来建立联系的事情都要记住。人类是社会性动物，因此我们具有识别人脸的遗传能力，但记住他人的名字、最喜欢的饮料、兴趣爱好等信息，则需要付出更多的努力。记住这些信息的最好方法就是将其与人的外表联系起来。

观察一个人。注意他（或她）不同寻常的特征。可以是任意细节：前额很高或很低，独特的鼻子或耳朵形状，很宽或者很窄的眼距，下巴上有浅凹、痣或者疤痕。然后，编一个将其名字与这些特征相联系的故事。为了更好地记住这个故事和这个人，确立你的情感态度。你喜欢他（或她）的主要特征吗？为什么？

第一次见到某个人时，看着他的脸，倾听他说话。将他外表中不寻常的特征进行形象化描述。如果可能的话，跟他说话，叫他的名字。尝试重复他的名字，从形象化描述中回想这个名字。如果你把他的名字忘了，不要犹豫，再问一遍。

练习

在报纸或杂志上寻找不同人物照片中不寻常的特征。你必须能够自动处理一张脸，并识别出其与众不同的特征。从你所在国家中常见的脸型开始，随后转到其他国家的人脸进行练习。一开始，对你来说所有来自遥远国家的人脸看起来都是一样的。在训练过程中，你会克服这一点，并学会在每一张人脸上找到一个独特的记忆点。



1955年9月7日

莫斯科

鉴于特工“西莫尼季斯”身份暴露的威胁，我建议暂停他在哲学系的工作，借口是为了撰写论文需延长假期。

我请求“西莫尼季斯”作为指挥官加入第二总局。其背景让我们可以安排他调查本案，并与莫斯科国立大学哲学系特工进行沟通。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

1955年9月13日

今天，我签完了最后一张工作考勤卡。我不再在大学工作了。我不知道自己新的掩护身份会是什么。

从柏林回来之后，学校里有很多人开始关注我，人们开始在我背后窃窃私语。9月2日，为庆祝开课，我们举行了一场大型派对，克拉夫丘克（Kravchuk）空腹喝了太多伏特加，大醉中他戳着我的腹部，说我是告密者，而且到处跟人说我试图招募他。每个人都紧张地笑起来，默不作声。

我把这件事告诉了我的上级，现在我想知道被分配到总局办公室到底是晋升还是惩罚。

机密文件

特工报告

回复：案件＃283

1955年9月15日

来源：“迈克尔”

接收方：西马诺夫中尉

关于科瓦廖夫生命中的最后几周

（文字由录音带转录）

科瓦廖夫的舍友告诉我，在科瓦廖夫去世前不久，他正在读列昂尼德·安德烈耶夫（Leonid Andreyev）《加略人犹大》（*Judas Iscariot*）这个故事的复刻本，并且深受其影响。

这本书主要讲述了犹大（Judas）面临的道德困境。在安德烈耶夫的笔下，犹大之所以背叛耶稣，并让耶稣受死，只是为了让先知的预言能够成真，也让耶稣的教导不被遗忘。对于安德烈耶夫来说，犹大是那个让耶稣能够完成自己使命的人。犹大牺牲了自己，事实证明他的背叛得到了好的结果。

科瓦廖夫被这个故事深深触动，好几周时间都深受这个故事的影响。尽管读安德烈耶夫的书可能会被逐出学校，但科瓦廖夫还是长期地保留着这一复刻本，并向其他人讲述这个故事。据线人的消息，科瓦廖夫在向他讲述了故事情节和中心思想之后，还花了很长时间问他，如果他是犹大，会怎么做。

＃735

注：磁带已消磁。



1955年9月21日

莫斯科

来自调查阿根廷公民何塞·阿尔瓦雷斯的案件卷宗

（案件＃283）

前期我们向德意志民主共和国国家安全部（the Ministry of State Security of the GDR）发出请求，目前已收到以下回应信息。

埃里克·芬克，生于1905年，医生。在纳粹德国空军医院工作。1942年，与西格蒙德·拉舍尔和恩斯特·霍尔茨列纳一起，参与了达豪集中营内罪恶的低温实验。

埃里克·芬克的工作主要集中在精神病药物学（精神药物的使用）、催眠术和操纵技巧在大规模人群中的应用。

众所周知，芬克喜欢意大利文艺复兴时期的绘画。收集了大量画作，其中可能包括从囚犯处没收的财产。这些收藏品存放在他位于柏林的家中。他经常向同事和艺术爱好者展示自己收藏的画。在集中营工作时，有时会与囚犯讨论艺术，但这并不妨碍他在事后对他们进行实验。

根据文件记载，埃里克·芬克于1945年在德国荷尔斯泰因地区（Holstein）诺伊施塔特（Neustadt）的一家军事医院中去世，死于德国投降前五天。然而，有理由怀疑其死亡证明是伪造的，芬克已逃往拉丁美洲。在柏林被苏联军队占领前不久，芬克的收藏品就消失了。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

记忆关于人的信息

在记一个人名的时候，你一直在注意一个不同寻常的属性，将它与这个名字联系起来，并形成对它的情感态度。其他的信息也可以与这个夸大的属性联系起来，而不仅仅是和名字本身进行联系。喜好和兴趣也可以帮助你找到共同语言。

例如，马克·沃克（Mark Walker）的额头很高，喜欢象棋、电视剧《豪斯医生》（House，也有“房子”的意思），如果人们在电视上看足球赛，他就会很生气。想象一下这个男人高高的前额被涂成了一个棋盘，棋盘中间有一间小房子，一群孩子在房前踢足球。突然，球从窗口飞入，飞到了电视机上。一个生气的老人从小房子里走出来，推着他的带轮助行架。他用红色马克笔在一张纸上写道“禁止踢球”，并将这张纸贴到了自己的门上。

通过练习，你可以在一两秒钟内构建一幅这样的画面，并且长时间地记住它们。

家庭对于每个人来说都是一个重要的命题，你可以用它来获取他人的信任。重要的是正确地记住对方家庭的情况，以免偶尔发生乌龙，比如向一个誓不结婚的单身汉询问他儿子在校的表现。你也可以将家庭信息与主要属性关联起来。生动地、带有感情地想象一个涉及家人的非同一般的故事。

练习

继续研究杂志和报纸上的人物照片。研究那些有趣人士的外貌特征，并记住有关他们的信息。这些知识会对你有帮助。

★训练你的大脑——人物简介（等级1）

当你浏览报纸时，记住其中人物的名字和面孔。注意观察他们外表中不寻常的特征。使用生动的关联将这些特征与人物的名字联系起来。形成针对这个人的情绪态度。



1955年9月29日

莫斯科

来自调查阿根廷公民何塞·阿尔瓦雷斯的案件卷宗

（案件＃283）

为了进一步调查阿尔瓦雷斯，现居巴黎的苏联特工面见了法国收藏家和艺术爱好者。他们证实，阿尔瓦雷斯曾在巴黎安排过私人绘画展。他们在阿尔瓦雷斯的展览中发现了几幅画作，它们名列德国人从被占领土中非法出口的物品目录之中，大概属于埃里克·芬克所有。

阿尔瓦雷斯将于1955年10月11日抵达莫斯科。

第二总局首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

语言描述

人物肖像描述法于19世纪由法国犯罪学家阿方斯·贝蒂荣（Alphonse Bertillon）发明，它给犯罪侦查学带来了彻底的变革。这些技术有助于识别一个特定的人，找到他，并且确认其在犯罪现场的在场证明。

学习如何创作语言肖像是非常有用的。它有助于确认我们在分析人物外表时应该注意的要点。未来，它会让你更好地记住某个人。保存或传播目标人物照片的风险可能过大，但你可以轻松地用语言向他人描述特定人物的肖像。在这种情况下，准确的语言肖像可以避免特工落入可能的圈套，比如敌方反间谍人员以本应和你会面的人的身份与你取得联系。

现代语言描述系统基于四种类型的特征：

●解剖特征，描述人体（性别、年龄、身高等）；

●动态特征，明显描述运动（姿势、面部表情等）；

●区别性特征，个体特征（疤痕、身体部分残缺、跛行等）；

●附加特征（服装及其着装方式、配饰等）。

语言描述不仅仅是针对面部和外表的任意描述，而是针对每个特征的一组有限的参数。比如，一个人额头的轮廓可以是斜的、直的或外凸的。因此，与其说一个人是被描述出来的，不如说他是被归类出来的。这种方法从根本上简化了对别人语言描述的理解。

以下是一个简短的语言描述系统。

1.解剖特征

（A）性别

（B）种族，肤色

（C）近似年龄，精确范围可达五年以内。例如，20~25岁，45~50岁。

（D）身高。对于男性：矮（小于5英尺6英寸）[注]，中等（5英尺6英寸~5英尺9英寸），高（5英尺9英寸~6英尺2英寸），非常高（超过6英尺2英寸）。女性身高一般比男性矮2英寸

（E）身材：苗条，中等，丰满，肥胖

（F）头发

-颜色：黑色，棕色，深棕色，深金色，浅金色，红色，灰色

-发质：直发，波浪发，卷发

-络腮胡子，连鬓胡子，小胡子

（G）额头

-高度：高，中，低

-轮廓：斜的，直的，外凸的

（H）脸型

-正面：圆形，椭圆形，长方形，梯形，三角形

-侧面：凸面，直面，凹面

（I）肤色（欧洲人）：苍白，黝黑，红色，黄色

（J）面部丰满度：瘦，中等，丰满

（K）眉毛

-颜色：浅色，黑色

-形状：直线形，弓形，弯曲形，连接形

-形式：向内倾斜，向外倾斜

（L）眼睛

-位置：内凹，外凸

-颜色：浅色，深色，灰色，浅蓝色，深蓝色，绿色，棕色，黑色

（M）鼻子

-长度：小，中，大

-宽度：窄，中，宽

-形状：直形，凹形，凸形，起伏形（N）嘴

-尺寸：小，中，大

-嘴角：水平形，上扬形，扭曲形

（O）嘴唇

-厚度：薄，中，厚

-上下唇相对位置：上部突出，下部突出，均匀

（P）耳朵

-尺寸：小，中，大

-附着程度：向外伸出，贴近头部

2.动态特征

（A）步伐：快，慢，蹒跚，跳跃，颤抖，曳步，跛行，拄拐

（B）姿态：头部和颈部向前倾斜（驼背），挺拔（直背）

（C）举止（独特的行为）：双手插兜，手臂放在身体两侧，双手放在背后，搓手。整理小胡子、络腮胡子，或擦额头。咬指甲，吐痰，以某种方式持香烟

3.区别性特征

疤痕，胎记，秃头，多毛，文身，面部或身体不对称，身体和其他独特属性

4.附加特征

服装、配饰：特别注意所有对个性化风格、颜色、面料的偏好

练习

继续使用人物照片进行练习。使用上文中概述的系统进行语言描述。在看电影、新闻和观察其他人的同时，练习语言描述。情报员的观察技能包含

两个方面：对值得注意的特征的了解，以及大量的实践。

练习

将前面的任务复杂化。试着把一个共同的朋友、一个著名的演员或一个政治家描述给另一个人听，让他从你的语言描述中确认他（或她）是谁。构建肖像时使用上文中的语言系统。然后和你的朋友互换角色进行练习。

> 1955年10月2日
>
> 我花了整整一天的时间准备迎接阿尔瓦雷斯的到来，并与他会面。我不想把话说得太早，但觉得正在逼近真相。我需要做的就是确保不要吓到这个阿根廷人。
>
> 我们谈话的思路不断扩展，且越来越清晰。一定不会出现任何意外。我们正在彻底搜索整个莫斯科，想找个合适的地方见面。目前备选的地方一个人太多，另一个又太安静，还有一个不方便进行外围监视。
>
> 如果阿尔瓦雷斯真的杀了科瓦廖夫，那我必须特别小心。虽然医务人员向我保证他们绝对能在危急时刻救我一命，但我一想到有可能会中毒心里就不舒服。他们还开玩笑说："太荣幸了！"
>
> 我最害怕的是走进死胡同。如果这一切都在意料之外该怎么办呢？

★训练你的大脑——人物简介（等级2）

在这次练习中，除了记住每个人的面孔和姓名之外，还要记住他们的出生日期和职业。尽可能记住你所能记住的一切，因为在本书的最后章节，你需要回忆这些信息。生日问候是与你感兴趣的人维持或重建联系的好借口。

除了本书中的练习之外，还可以记住你在生活中遇到的人。你永远不知道自己会在何时、何地可能需要利用这样的联系。



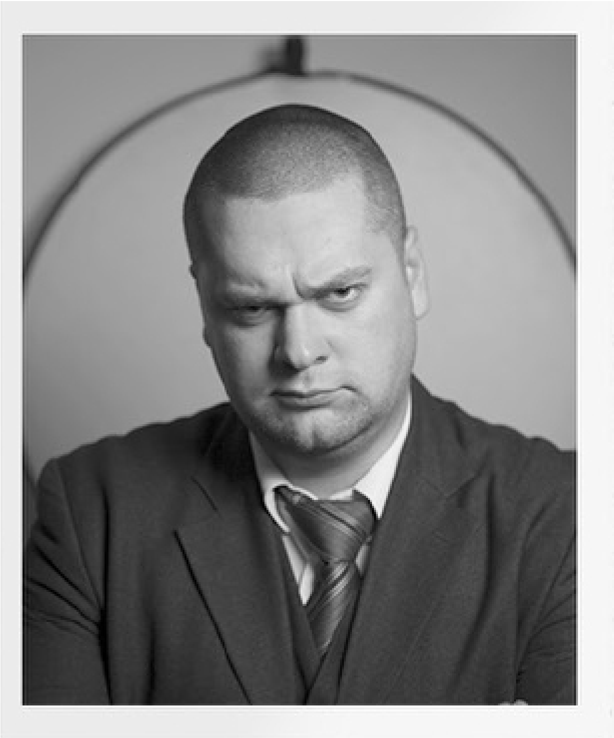
姓名：阿列克谢·波波夫（Alexei Popov）
出生日期：1971年3月17日
职业：外交官



姓名：迪娜·彼得罗夫（Dina Petrov）
出生日期：1978年3月12日
职业：清洁工



姓名：瓦西里萨·索科洛夫（Vasilisa Sokolov）
出生日期：1977年7月12日
职业：女服务员



姓名：弗拉德·米哈伊洛夫（Vlad Mikhailov）
出生日期：1969年5月14日
职业：警官



姓名：因加·伊万诺夫（Inga Ivanov）
出生日期：1985年11月1日
职业：秘书



姓名：马克西姆·库兹涅佐夫（Maxim Kuznetsov）
出生日期：1982年2月11日
职业：工人

自我测试

在《关于科瓦廖夫生命中的最后几周》的备忘录中出现了哪个号码？

（A）247

（B）346

（C）479

（D）125

（E）925

★训练你的大脑——重现桌上的物品（等级3）

记住物品的位置可以训练你的记忆力和注意力，培养你的观察技能，并组织你的思维。试着在现实生活中也做这个练习，比如记住书架上书籍的摆放方式，书桌上物品的排列方式，以及汽车的停放方式等等。

---

1. 1英尺＝30.48厘米，1英寸＝2.54厘米。——编者注

建立联系

情报机构的发展依赖于其特工团队。特工以及能够获取信息的普通人，都可以通过不同的方式进行招募：向一些人提供资金，对另一些人进行勒索，还有一些人则出于意识形态的原因主动提供帮助。但无论与什么样的特工合作，有一点是共通的：招募和联系有赖于沟通。人们希望能够与别人交谈，也不断地需要关注和支持。即使特工是被强制参与行动的，监督人也要与其建立信任关系。

通常情况下，潜在特工在第一次会面期间会承受很大的压力。他们不知道该对招募人抱有什么样的期望，而且觉得随处都有危险。这时要做的非常重要的事情之一，就是使特工树立信心，缓解其内心的焦虑和紧张。想做到这一点，就要与特工进行不具威胁性的谈话，在安全地带进行交流。

特工的爱好就是一个非常好的话题。每个人都有一个自己可以喋喋不休一直谈论的主题。爱好可以是普通的：邮票、国际象棋、摄影、足球；也可以是少见的：种植仙人掌或者练习东方书法。如果你碰巧发现了手下特工的爱好，那就少说一些，只需仔细倾听。这时候你要担心的不是如何开始对话，而是如何结束。

如果你并不了解特工的爱好，可以试着猜一下对他们来说比较重要的事情。尝试从他的职业入手。你可以和工程师谈论汽车和机械，或者和老师讨论如今的学生是什么样的。人们都喜欢谈论自己。仔细倾听，保持对话，你会找到正确的话题。

在试图与对方建立信任感的时候，不要害怕讨论陌生的话题。坦白地承认自己的无知，多问多听。要发自内心地对其感兴趣。如果你的问题不够真诚，你会感到尴尬，你的目标人物也会马上注意到这一点。

安全的对话可以缓解焦虑，营造安全感，并且能确认交谈对象的优势之所在。比如，园丁很耐心、冷静而善良，工程师很聪明，老师则喜欢孩子。强调这些特点。清楚地告诉他们，他们会引以为傲。对他们说，你本人就没有这样的优点。你与他们不一样，并且认识到了目标人物的优越性。他们会变得自我感觉良好，略显尴尬之后，接着会停顿一下，随后你便可以引出会面的主题了。

练习

生活中有很多流于形式和表面的交流，比如和出租车司机、邮递员、店员、理发师、保安等人的对话。以每一次这样的会面为契机，培养自己与

他人建立信任感的能力。与这些人攀谈，并尝试猜测他（或她）的爱好。比如，与出租车司机搭讪，询问他（或她）的经历。询问你的理发师他（或她）是如何学会剪头发的。在商店里赞美某件商品。办公室里一件不同寻常的物品也可以成为展开对话的好机会。不断地试验，选择不同的话题开启对话。不要忘了做出让步，承认你没有对方特有的技能和能力。

就算没有从谈话中获取任何内容，你也没有任何损失，但是你将获得宝贵的经验，而且如果成功的话，你会学到很多有趣的东西。



关于“善良的灵魂”的监视结果

1955年10月12日

莫斯科

10月11日，目标抵达莫斯科并入住大都会酒店（the Metropol hotel）。

10月12日11时15分，目标去了特列季亚科夫画廊（the Tretyakov Gallery），一直待到14时20分，第七总局的特工扮作博物馆向导，对其进行了全程监视。目标多次与参观者交谈，探讨画作。其间无物品交接。

在此期间，我们对目标在大都会酒店的房间进行了搜查。期间未发现任何与情报活动有关的物品。但是在衣柜内的内衣和悬挂的衣服上发现了“旗帜物”（flags）[注]：一根火柴，一件衣服上的纽扣，以及报纸的一角——如果搜查人员不够熟练，这些标记物的位置很可能会被移动。我们将找到的所有“旗帜物”都放回了原处。

在目标人物的衣柜里，发现了11卷未冲洗的进口35毫米彩色胶卷。其中一卷被缴获。为了不引起怀疑，我们留下了一卷类似的已曝光的胶卷放在原位。

被检获的胶卷随后带回实验室进行冲洗。里面的照片拍摄于某次庆祝晚宴期间。照片中有莫斯科国立大学哲学系的心理学教授V.V.罗曼诺夫（V.V.Romanov），苏联档案馆管理员S.Y.伯恩斯坦，此外还有莫斯科国立大学研究生V.V.科瓦廖夫。照片中其他人的身份正在确认中。

第七总局首席指挥官V.M.尼基福罗夫（V.M.Nikiforov）

＃124b

★训练你的大脑——重现桌上的物品（等级4）

如果你还没有准备好，就将物品的数量增加到五个吧。要记住它们的位置，你可能需要一项技巧。试着想象一下这些物品如何从一张倾斜的桌子上落下，以及落地后摆放的位置。如果这种方法不适合你，那就换一种，用你自己的方式去记忆。不断地试验，挖掘自身记忆力中的个人属性。

笔记



1955年10月13日

莫斯科

来自调查阿根廷公民何塞·阿尔瓦雷斯的案件卷宗

（案件＃283）

继在布宜诺斯艾利斯心理学家大会上的讨论后，何塞·阿尔瓦雷斯提议我们会面探讨合作计划。会面时，阿尔瓦雷斯说他正在写一本关于艺术理论的书，其中一章需要关于纳粹德国实验心理学历史的材料。阿尔瓦雷斯表示他想咨询专业的心理学家，并且愿意为此支付报酬。他说自己已经收到了美国出版商的预付款。

在讨论我的报告时，我们谈到了档案材料以及获取它们的可能性。我向他展示了来自RSHA档案馆的几份文件。阿尔瓦雷斯看到它们时表现得非常激动。他还表示，在为新书收集材料的过程中，他得到了一些我可能感兴趣的文件，这些文件对我的论文也很有用。如果我答应帮他写书，他会给我看这些文件。

最后，他要求我对这次谈话的内容保密，他自己也做出了同样的承诺。

第二总局第九处指挥官
A.N.西马诺夫中尉

1. 情报人员特意以一定规则放置在特殊位置的标记物，以验证他人是否移动过自己的物品。——译者注

掩护身份

掩护身份是特工对外宣称的背景或个人小传，有助于他（或她）开展工作。

掩护身份能为情报活动提供合理合法的理由。大多数情报官是驻外国使馆的正式员工。他们具有外交豁免权，如果身份暴露，也不会遭到起诉。此外，他们中的很多人可能会与各种各样的人进行公务往来，这意味着他们几乎可以公开地与特工进行合作。

特工更喜欢涉及广泛交流的职业：记者、商人、教师、科学家、艺术评论家或收藏家。这些职业让他们有机会与有影响力的人物进行接触，万一身份暴露，也很难证明他们参与了间谍活动。

在派遣情报人员执行任务之前，应仔细考虑其掩护身份并做好相关准备。编造的掩护身份必须看起来合乎常理，而不能一眼就看出是伪造的。真假信息可以混合在一起，让虚构的事实也拥有真实的基础。特工的籍贯信息、学习和工作经历等可以由文件和特别记忆的细节做支持，所有这些信息都能通过档案馆和登记管理机构的注册记录来证明。搬家和跳槽的原因也会经过周密的考虑。编造一个优秀掩护身份的秘诀在于，与身份相关的事实难以核实，而且虚构的信息与实际情况并不矛盾。

有时，情报部门还会创建第二个掩护身份以防特工的第一个掩护身份被发现，其目的在于减轻后果，并为情报官的下线特工解围。

掩护身份通常由不直接参与情报活动的人编造。情报官的任务是正确地记住特工的掩护身份，进入角色，并在必要时准确复述这一身份。但这并不容易。

掩护身份的内涵十分丰富，包含很多重要的细节和琐事。曾经有这样一个案例，一名隐藏很深的苏联秘密特工曾被问到他以前房子里楼梯上一块磨损的地方。结果他的回答经过核实被证明是准确的。

有经验的情报员可能会有几个掩护身份供使用。在压力之下他们很容易混淆这些身份，尤其是其中具体的细节。

反情报工作也有一套核实掩护身份的方式。比如，要求怀疑对象以倒序重复他从现在到过去的经历。重新描述问题，对它进行拓展，或者相反，使其更加具体。询问细节，然后将对方的回答与其他来源的信息进行比较。如果存在很多不一致和矛盾的地方，或者一点儿问题都没有，那这个人就

该引起注意了。

练习

在头脑中回顾你生命中最近六个月或一年。记住这段时间内发生的所有事情，细节越多越好，并将记忆构成一个连贯的故事。使用所有能用得上的素材：家庭档案、信件、账单和本地报纸等各类文档。询问你的家人、朋友和同事。

机密文件

1955年10月15日

莫斯科

来自调查阿根廷公民何塞·阿尔瓦雷斯的案件卷宗

（案件＃283）

1955年10月15日13时36分，何塞·阿尔瓦雷斯在大都会酒店大堂与指挥官“西莫尼季斯”会面时被捕。当时，阿尔瓦雷斯随身携带着记录达豪集中营实验的照片副本（德文，17张，15厘米×20厘米）。在其中一页上可以看到苏联科学院档案馆的印章。

阿尔瓦雷斯的房间随即被搜查。在其行李箱内发现一个秘密夹层，内含15卷已冲洗的35毫米黑白胶卷。初步审查表明，它们中包含带有纳粹符号的文件副本。

阿尔瓦雷斯坚称这些胶卷与他无关，自己是第一次看到它们。他声称自己只拍摄了艺术作品、莫斯科风景和朋友们的照片。

第二总局第九处首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

1955年10月15日

耶！耶！耶！阿尔瓦雷斯上钩了，他被抓住了！他当场被捕。他甚至

没有时间把复印件放下。我高兴极了，但丝毫不能表现出来。参与逮捕的每个人都比我年长，经验更为丰富，每个人都干得很好、很靠谱，就像他们是根据记忆在重复行动一样。

尽管阿尔瓦雷斯在被捕期间摆出了一副无所畏惧的样子，也表现得很冷静，但在搜身时，还有搜出胶卷时，他显然丧失了希望，开始担忧起来。我想那是我第一次闻到从另一个人那里传来的恐惧气息。

那也是胜利的气息！它是多么的甜美！

★训练你的大脑——观察地图（等级3）

在陌生的地图上创建一条更长、更复杂的路线。想象一下你在脑海中走过这些街道的样子。记录每一个转弯处。街道的景观是如何变化的？你能看见什么？让你的这次心灵之旅变得愉快而不寻常。添加一些生动和奇妙的细节。



对气味的记忆

对于所有的生物来说，气味是重要信息的来源之一。嗅觉是一种警告系统，提醒我们注意危险信号，指明了食物或其他个体与我们的接近程度。对于某些物种而言，嗅觉是一种交流手段。随着人类的进化，我们的嗅觉逐渐变弱，但它的影响仍然很大。

人类的嗅觉记忆远远强于视觉或听觉记忆。也许这是因为接受来自嗅觉受体信号的大脑区域，与负责形成长期记忆的海马体之间有着强大的神经联系。气味可以恢复长期遗忘的记忆及与之相关的感受。比如，你能永远记住家的气息，而且一闻到就能立刻识别出来，重温童年的喜悦和沮丧之情。即使分别多年，男人一闻到心爱女人用过的香水味，就能激起内心的情绪，唤醒看似熄灭的感情。

参与治疗失忆症患者的心理学家知道，在某些情况下，重要的熟悉气味可以帮助病人恢复对事件的记忆。催眠师还可以在精神上将人“放置”于某个被遗忘的情境之中，只需帮助他们将注意力集中在与该情境相关的气味上即可。

你也可以对记忆和嗅觉之间的关系加以利用。为了让自己沉浸在你或你的线人想要记住的情境中，可以从气味开始。

有时候，嗅觉会增强记忆力。如果你想更好地记住某次餐桌交谈，可以留意食物的味道。这种从记忆中恢复的味道会带来额外的联系，会帮助你回忆起对话的内容。

练习

当你闻到熟悉的气味时，尝试回想之前闻到它时的时间和地点。当时你有什么感觉？你在做什么？谁和你在一起？

自我测试

通过以下哪些事实可以合理地假设科瓦廖夫与伯恩斯坦的失踪有关？

（可以选择多个答案）

（A）伯恩斯坦与科瓦廖夫的友谊

（B）科瓦廖夫避免探访与伯恩斯坦有关的地方

(C) 科瓦廖夫突然关注背叛的道德评价问题

(D) 科瓦廖夫论文题目的变化

6 情报分析师_记忆进阶

与特工不同，分析师很少在电影中出现。但这并不意味着分析师的工作不重要。分析师是战略家。特工收集的所有信息最终都会流向分析师。分析师策划行动、总结情报信息，并将其呈给国家高级领导人。

分析师的工作几乎没有危险性，总是非常有趣。这与侦探的工作很相似。他们的任务是重现正在发生的事情，并基于分散和矛盾的信息碎片确定事件的前因后果。他们甚至可以通过孤立的线索解码外国的间谍系统。

最高级的分析工作是一种复杂的合作博弈，通过双重特工误导敌方情报部门，把真相当作谎言传递，或者把谎言当作真相传递，通过混淆对方获取优势。

一位经验丰富的分析师可以在不离开办公室的情况下，利用公共资源（文章和报告，谣言和失言）确定另一个国家的秘密。公共资源能提供70%的情报信息，只有三分之一的情报是通过秘密情报工作获取的。



1955年10月17日

莫斯科

关于失踪机密文件的调查

（案件＃283）

针对何塞·阿尔瓦雷斯胶卷中的RSHA文件副本进行分析，结果如下：

这些文件包含戈林学会的研究成果，其中包括埃里克·芬克的报告和笔记。芬克本人出现在阐释实验报告的几张照片中。照片是从多个角度拍摄的，品质很高。从这些照片中可以清楚地看出，芬克和阿尔瓦雷斯是同一个人。

科瓦廖夫的笔记表明，他熟悉已发现的RSHA文件中的内容，并试图将其用于论文之中。科瓦廖夫可能已经开始怀疑阿尔瓦雷斯和芬克是同一人，而阿尔瓦雷斯（芬克）与伯恩斯坦的失踪有关。由于担心科瓦廖夫在克格勃审讯后的失衡状态，阿尔瓦雷斯可能将科瓦廖夫作为危险证人进行杀害。

第二总局第九处指挥官

A.N.西马诺夫中尉

★训练你的大脑——观察地图（等级4）

一旦你熟悉了地图中的道路，就要换一张地图。你的任务依然不变：根据建筑物、运河、池塘、公园和花园的位置重走路线。



前瞻性记忆

前瞻性记忆是记住意图或计划行动的能力。与记忆过去真实发生事件的回顾性记忆不同，前瞻性记忆处理的是未来——那些准备去做的、尚未发生的事情。

记住未来这一行为的发起是截然不同的，因为没有相关经验或者过往记忆可以回想。没有任何线索可以支撑我们未来的意图，回想纯粹是由我们自己发起的。

两者之间的关键差异可以用一个例子来解释：

回顾性记忆：妻子询问丈夫是否买了面包。丈夫很容易回想起最近两个小时内的记忆，并回想自己是否去过面包店。妻子的要求这一外部事件的出现，意味着需要进行回想。丈夫在某一特定的时间内则不需要回想这些内容。

前瞻性记忆：妻子要求丈夫晚上买面包。下班回家时，没人提醒丈夫要买面包。最有可能的情况是，他并没有忘记这一要求，但由于缺乏外部刺激，直到回家后他才想起这件事。换句话说，前瞻性记忆包括两部分：对意图的记忆，以及在正确的时间回忆起这一意图。

工程、航空和军事心理学家都深入研究过前瞻性记忆。大多数事故和灾难都是由于存在前瞻性记忆缺陷的人造成的：操作员忘记做某件事情，并导致一连串带来消极后果的事件。空难调查显示，飞行员和空中交通管制员所犯的大部分严重错误，都发生在他们转移注意力的时候。比如，在飞机着陆期间，一名机组人员发现仪表板上显示起落架放下的指示灯熄灭了。飞行员必须确保起落架已经放下，但他做得很糟糕。（后来才发现）烧坏的灯泡转移了机组人员的注意力，导致飞机撞向了地面。

在航空领域，有很多规则可以弥补前瞻性记忆缺陷。这些规则系统化地将关键性动作组织起来，以便将对单个人注意力和记忆力的依赖降到最低。比如，在飞机控制阶段，所有操作都必须遵循打印好的任务清单上的规定，并且每一步至少需要两名机组成员参与：其中一人先执行操作，然后向另一个人汇报自己的行为，另一个人则检查本次操作的效果。所有操作都有被牢牢记住的、习惯性的和毫无疑问的执行程序。然而，尽管采取了这些措施，飞行员有时还是会出错。

对于情报部门来说，前瞻性记忆失效的代价是非常高的。一个情报员如果忘了等待对自己口令进行反馈的口令，会危及他的整个间谍系统。为了防

止这种情况发生，情报部门也会使用一些长期以来在航空领域广泛使用的方法。

★训练你的大脑——重现桌上的物品（等级5）

这次任务变得更加复杂了：在桌子上放置六个物品。指出它们的位置。

前瞻性记忆训练

要确定你的前瞻性记忆力有多好，请回答以下问题：

●你曾经忘记过生日、假期和周年纪念日吗？

●有没有过烧开水后忘了泡茶的经历？

●你是否会忘记一些小要求和小任务，从而没有履行它们？

●你有没有过进到一个房间，结果一分神，立马忘了自己为什么要进来的体验？

●如果你在谈话过程中被打断，是不是有时会忘记思路？

●离开家时，是不是经常忘记你想带在身上的东西？

●你是否因为容易忘事而错过与他人的会面？

如前所述，前瞻性记忆由两部分组成：对意图的记忆，以及在正确的时间回忆起意图。训练前瞻性记忆的方法有很多，你已经通过记忆词汇表向前迈进了一步。但是，由于缺乏外部提醒，大多数错误都发生在前瞻性记忆的第二部分。

如果你想改善自己的前瞻性记忆，可以使用美国心理学家史蒂芬·拉伯奇（Stephen LaBerge）提出的训练方法。设定“目标”——就是一天内会发生好几次的事件。比如，目标可能是“我看到了一个7”“有人在清扫大街”“穿红衣的女子正在过马路”。你的目标是在白天尽可能多地注意到数字7、街道清洁工或者穿红衣的女子。仔细想一想你有多少次命中了目标，并在日记中标出这些事。每周分析命中的数据。可以先用一个目标训练几天，然后再换成另一个目标。也可以一开始用一个目标进行训练，然后同时使用两个或三个目标。

练习

用目标事件进行训练，可以培养为了回应外部事件而记忆意图的能力。然而，如果想要拥有良好的前瞻性记忆力，这还不够：你必须能够在正确的时间回想起自己的意图。我们一般会预期情报员与其他人相比有着更强的时间感。首先，时间感会帮助你在没有外部提示的情况下，在合适的时间记起你所需要的内容。其次，你能够更准确地规划任务，并清楚地意识到

你的工作需要花多长时间。

如果一直依靠时钟来感知时间，现代人就不会利用自己内在的时间感，这种感觉也就会逐渐消失。为了恢复这种感觉，你应该更多地依靠自己的直觉。

练习

注意秒表或者带秒针的手表上的时间。不看手表，试着估算一分钟的时长。然后是五分钟，十分钟，一小时。不要数秒，专心做其他的事。如果你的生物钟很慢或者过快，可以检查一下，然后再重新尝试。

练习

不戴手表度过一天。那天最好也不要使用手机。这样能让你看看自己是如何支配时间的。

练习

开始一项任务的时候，试着预测一下它需要花多长时间做完。工作时不要看手表。任务完成后，将实际消耗的时间和你预测的时间进行比较。看着与你预测的差多远？是高估了还是低估了？

从写电子邮件、打扫房间等小而简单的任务开始。达到一定的精确度之后，可以继续尝试更大的任务和项目。

如何提高前瞻性记忆

前瞻性记忆可以存储关于意图的信息，并及时就这些信息给你提醒。这一小节将介绍帮助你在恰当时间回想起特定内容的实用技巧。

想要提醒自己某件事，最简单的方法就是改变你所处的环境，让它变得与众不同，显而易见。比如，你可以将训练器材放在牙刷附近，以免忘记晨练。还有一种特别的方法，可以让你记住必须携带的东西，那就是把车钥匙放进冰箱里。在一个不寻常的地方找到钥匙之后，你绝对不会忘记带上答应给同事的书。

无论是在紧密相关的时刻，还是无关紧要的时刻，你都可以不断地提醒自己某项重要任务。这种做法可以用一个很好的例子来说明，那就是在手上画一个十字。几乎所有人都会一直看自己的手，因此十字架会不断提醒你，你需要完成一项杰出的任务。

口袋型记事本和时间表都可以支持前瞻性记忆。待办清单不仅是一个任务列表，还是一种行为策略。记住意图与一种习惯相关，这种习惯就是在开始工作前和每项任务结束时都检查一下自己的时间表。因此，一个人在接收外部提醒后开始工作，这也会支持前瞻性记忆的内部驱动力。

时间表可用于计划不止一天的任务。为了不忘记在节假日期间联系亲友，可以在日历上标注出周年纪念日和生日的具体日子，规定自己每周一前检查下一周的所有这些记录。同一本日历也可以用于记录定期体检、宠物接种、煤电缴费、纳税申报等项目。它能帮助你及时处理所有事情，也不会忘记那些因为极少发生而很难记住的事情。当然，周年纪念日和生日的时间表可以是电子的，能支持自动提醒，但在这种情况下，你不会参与回想的过程，这会削弱你的前瞻性记忆。

另一种行为策略是定期“扫描”你的意图。如果你每次开车经过商店时都能想到购物这件事，那你就不会忘记购买食物了。

事件和意图可以直接联系起来，或者恰恰相反，可以用最奇特的方式联系起来。比如，每个月的第一天，你可以仔细检查一下上个月收到的所有账单，并逐一安排付款时间。好天气总会让人产生度假的想法。

自我测试

安德烈·西马诺夫的第一篇日记上标注的日期是哪一天？

（A）1954年12月

（B）1954年1月

（C）1956年3月

（D）1955年6月

练习

制定你自己的规则，以扫描你想要执行的任务。从一两个开始。选择一些事件，与你要扫描的意图产生回应关系：离开家，离开办公室，开车经过商店，行人在过马路，特定的时间或日期，与某人见面。

遵守这些规则。让它们成为一种习惯。根据你的目标和需求，逐渐增加规则的数量。

前文所述的助记方法也可以用于前瞻性记忆。想象一个事件或者一个场合，以便回想一个计划好的任务。用这个事件和任务来想象一个生动的情感画面。比如，如果你想购买西格蒙德·弗洛伊德的演讲集，那么可以创造一个对应的事件“开车经过书店”。想象一下，你正开车经过最喜欢的书店，不巧碰上了交通堵塞。弗洛伊德博士本人制造了这场交通堵塞事件。他一边抽着雪茄，一边在马路中间签名，造成了交通堵塞。

最后，不忘事的最有效方法就是遵守规则和仪式。情报部门中有很多这样的规则。保密的艺术遵循着一系列规则：在与特工见面前、见面时和见面后分别应该做什么，怎样谈论你的工作、谈论哪些内容，如何回答棘手的问题、摆脱监视。任何一个环节发生错误都有可能是致命的。这样一来，情报机构其实与航空业类似，因此它也用上了飞行员们使用的技巧：规则和清单。唯一的区别是情报员不存储文件，但他们把内容记了下来。

前文中提到，前瞻性记忆之所以发生错误，主要是因为在重要环节出现了分心的情况。为了减少此类错误的发生，请不要在分心后切换到另一项任务。这时你可以暂停一下。在记忆中好好想想目前做到哪一步了。然后创建并在脑海中执行一个新的计划，即将第一项任务延后，然后是第二项任务，之后再回到第一项任务。由于任务还没有完成，因此记忆中会有一个标记，提醒你再回去完成它。想一想泽伊加尔尼克记忆效应。

练习

为经常执行的任务创建仪式和检查清单。如果离开时忘记携带必要的物品，不妨写一个清单。记住它。当你准备完毕时，回想一下每件物品，并

检查它们是否已经放入包中。

有关重复动作的清单将为你节省时间和精力。你的第一张清单可以记录上班时需要携带的所有物品。

有时，前瞻性记忆可能会犯很奇怪的错误。一个人可能会忘记自己是否做了某件重要的事情：关掉熨斗电源，锁上汽车，或者喂猫。这是因为这个行为通常都是习惯性的，自己不会特意去做。这件事已经做完了的事实并没有被记住，但是去做它的意图仍然留存在心里。我们不免会担心可能产生的后果。如果这样的事情经常发生在你身上，请设置一个目标事件，比如离开家或下了车。将这一事件与某个行动联系起来，确保所有电器都已关闭。将完成这些动作铭记在心。



1955年11月11日

莫斯科

关于失踪机密文件的调查

（案件＃283）

达豪集中营之前的囚犯鲁道夫·阿德勒（Rudolf Adler）、卡尔·萨蒙（CarlSalmon）和迈克尔·利夫希茨（Michael Livshits）被我们从德意志民主共和国邀请来，与何塞·阿尔瓦雷斯进行面对面对质。在对质期间，他们明确指出何塞·阿尔瓦雷斯就是德国医生埃里克·芬克。指认者们不仅指出了两者视觉上的相似性，还确认了步态、行动方式和面部模仿方面的相似性。

第二总局第九处首席指挥官

I.O.米洛夫斯拉夫斯基少校

绝密文件

1956年2月6日

莫斯科

前期，我局展开了针对科学档案馆失踪文件的调查，这些文件内含纳粹德国心理学机密研究成果，基于调查结果，现将相关情况汇报如下：

调查期间，我局确定何塞·阿尔瓦雷斯和战犯埃里克·芬克为同一个人。

此外，有强有力的证据表明，阿尔瓦雷斯曾针对苏联开展了间谍活动。我们没机会确定他究竟为谁工作，但我们可以假设，有一批前纳粹分子在法西斯战败后逃往拉丁美洲，并试图促成纳粹意识形态的死灰复燃。也许阿尔瓦雷斯（芬克）的动机是掩盖他在达豪集中营所犯下的罪行，但假如情况属实，我们无法解释他为什么要制作这些文件的照片副本。

我们有理由相信阿尔瓦雷斯（芬克）与档案馆员工S.Y.伯恩斯坦的失踪有关。伯恩斯坦违反安全条例，从档案馆中带走了文件。他让科瓦廖夫接触到了这些文件，因此文件中的一些观点出现在了后者的论文稿之中。

阿尔瓦雷斯从科瓦廖夫处发现了这些文件的存在，也确认了伯恩斯坦可以接触这些文件。阿尔瓦雷斯可能试图占有这些文件，为此杀死了伯恩斯坦。由于伯恩斯坦的尸体未被发现，我们无法证实阿尔瓦雷斯与伯恩斯坦的谋杀案有关。

我们同时可以推测，4月21日，阿尔瓦雷斯在科洛什餐厅与科瓦廖夫会面期间，毒害了后者。科瓦廖夫是阿尔瓦雷斯用钱收买的特工，科瓦廖夫本人可能并不知道这一点，但后来他意识到自己是伯恩斯坦谋杀案中的一枚棋子。由于科瓦廖夫的尸体解剖结果并未显示任何已知毒药的痕迹，因此我们也无法证实阿尔瓦雷斯参与了科瓦廖夫的谋杀案件。

该案件已提交法院。何塞·阿尔瓦雷斯被指控犯有两项罪名：战争罪和间谍罪。

苏联克格勃第二总局局长

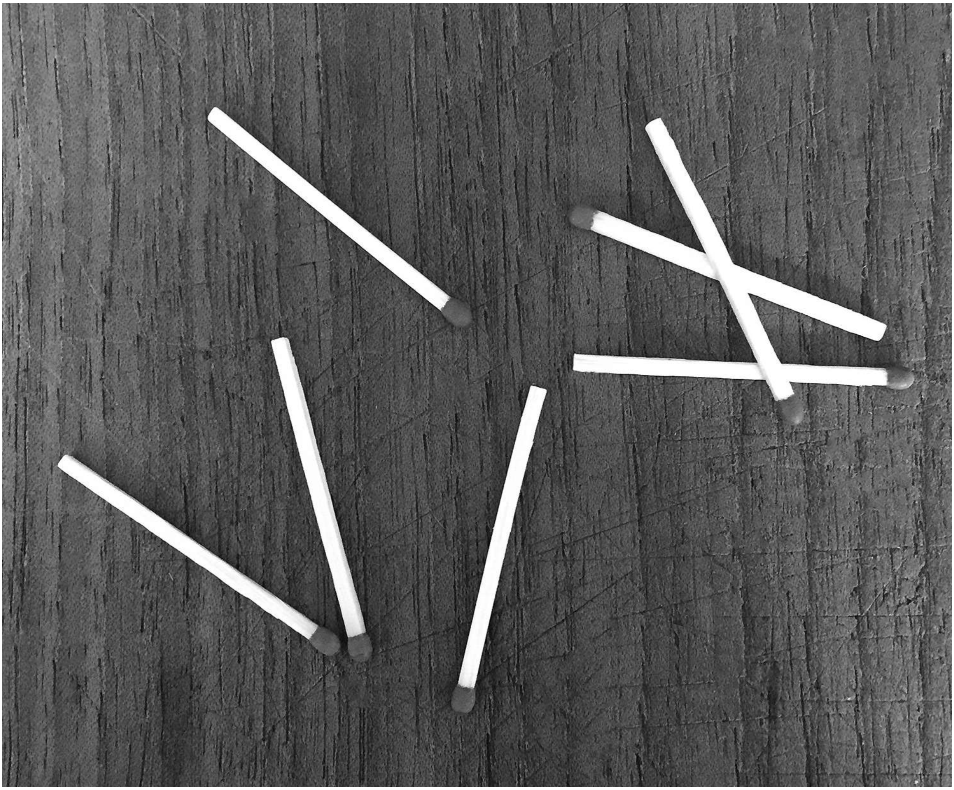
P.V.费多托夫将军

#15g

★训练你的大脑——重现火柴造型（等级5）

继续进行这个练习，这次将火柴的数量增加到15根。

这个练习在最后阶段会变得非常困难。如果你不能马上取得成功，不要放弃。



★训练你的大脑——记忆词语表（等级7）

当你掌握了记忆词语表的技巧后，表中词语数量的多少对你来说已经没有什么影响了。学会如何尽可能快地记住词语非常重要。

练习时，请交替使用故事法和地点法。

在情报部门处理信息

与大家普遍的看法相反，情报部门不只是做通过非法手段获取信息这一件事。首先，并非所有需要的信息都是保密的。大部分信息通过公共资源和合法手段就能收集，比如新闻媒体，广告资料，会议和展览，以及日常的专业交流。事实本身可能相互矛盾，而且不能为做出重要决定提供任何帮助。最重要的任务是对可用资料进行分析。

基于对情报部门的这种理解，资料收集于是成为了解某一情况真实图景的重要辅助步骤。你可以不断地收集原始资料，但必须在一定时间内完成报告。分析师会基于具体任务和可用的时间做决定，因此他们会对所需要的资料种类及其可靠程度做出规划。

不同来源的资料的可靠程度各不相同，理解这一点非常重要。通常，情报官会在可靠性和及时性之间取得平衡，并非总是偏向可靠性。分析师不仅要处理真相，还要处理概率。

如果你是一名情报分析师，在接到任务后应该怎么做呢？首先，估算你有多少时间可以用来完成任务。在情报部门中，及时完成任务至关重要。信息过时的速度非常快，提交一份完整的、经过验证的报告几乎为时已晚。

然后，熟悉要处理的问题，并确定分析的界限。确定主要和次要资料。专注于重要的事情。在没有任何计划的情况下，收集所有可能的信息会非常耗时而且过于苛求。

接着，开始收集开放源资料。有时这些资料会互相重复。不同来源的资料可能会相互冲突或者不一致。别担心。这可能是因为收集和汇报信息的方法不同。或者可能是信息来源的可靠性出了问题。比较、评估这些资料，并找到支持或者反驳它们的相关资料。

对于间接资料的分析可能极其有用。比如，载人飞船发射的确切日期是严格保密的，你几乎不可能直接找到这个信息。但是，举个例子，你知道宇航员的食物是在飞船发射前的一两个星期内准备好的，这样才能确保它们在飞船发射时的新鲜度，这一点已经经过实际验证。与技术服务部门相比，食品服务部门的保密等级要低得多。监测为飞船提供食品的服务部门的工作，或者其员工的交际情况，有助于将发射日期的预估范围缩小至一周以内。

一旦你处理完了所有可用的开放源资料，回到原来的计划。详细地确定哪些重要信息仍然未知。制订进一步调查的计划。评估你的资源，并且在适

当情况下向总部提交申请保密信息的请求。

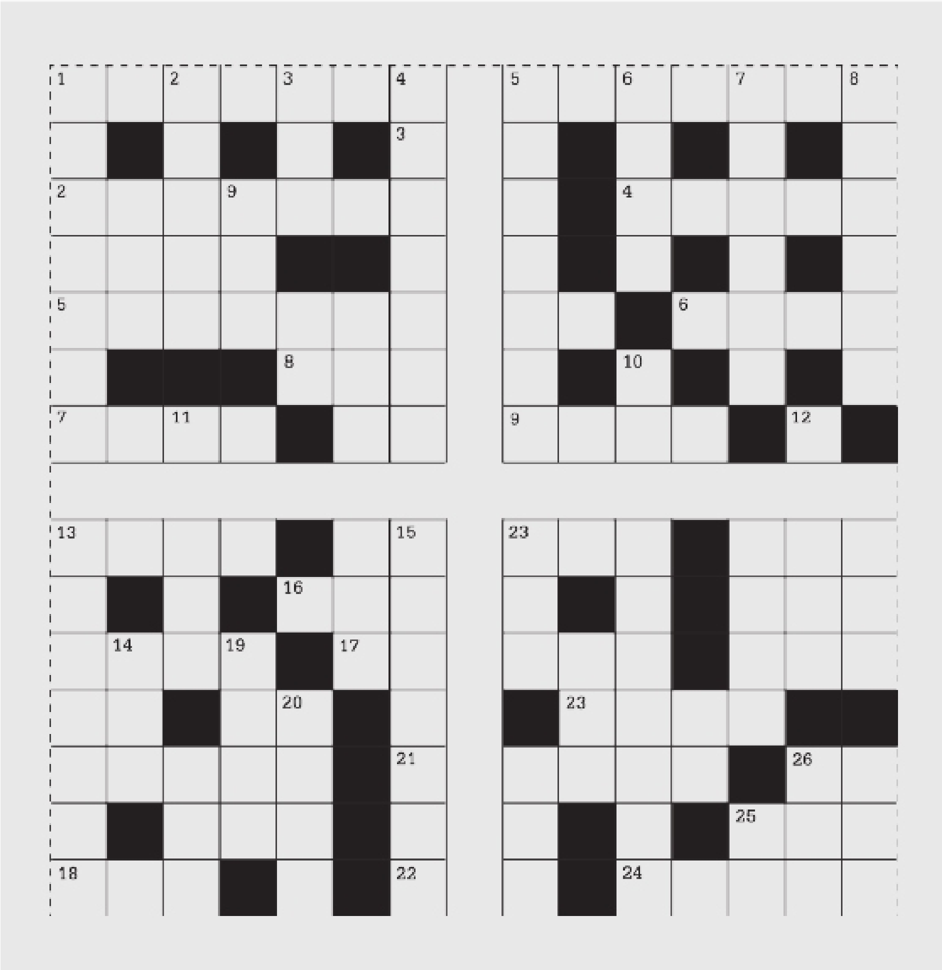
从更广泛的意义上说，情报部门的目标是为当前的情况创建可靠的图景，并且为军事、政治、经济、科学和技术等所有与公共利益相关的领域的未来进行预测。情报部门对三种与外国有关的信息感兴趣：当前情况（他们在做什么）、能力（他们能做什么）和意图（他们将要做什么）。

练习

预想一下如何解决一些和你有关的问题。你家附近的公园里会修路吗？你的哪些同事会被提升为部门负责人？你最喜欢的球队能参加本赛季的季后赛吗？确定有哪些因素会影响结果，哪些球员对比赛结果存在利害关系，谁对最终结果有着更大的影响。收集开放源信息并评估其可信度。回答三个问题：（1）目前的情况如何？（2）所有参与者分别有哪些能力？（3）他们的意图是什么？未来会证明你的判断是否正确。

★训练你的大脑——填字游戏（7×7）

在这个阶段，矩阵的大小几乎达到棋盘的大小：七行七列的单元格组成的正方形。将黑色方格、字母或数字按形状分组。这样一来，你要记忆的对象的数量将大大减少。


1 2 3 4 5 6 7 8
3
2 9 4
5 6
8 10
7 11 9 12
13 15 23
16
14 19 17
20 23
21 26
25
18 22 24

事实和图景

在分析师的工作中，比较所有事实比单独分析每个事实更有用。比如，X国出国学习核物理的学生人数增加了一倍，但在国内学习这个专业的学生数量并没有太大的增幅。这种增长可能与年轻专业人才离开该国的总趋势相符。

但是，如果我们将这一事实与其他信息相比较，可能就会看到一幅完全不同的图景：

●X国偏远省份的一家工厂购买了一台强大的工业离心机；

•通往这家工厂的铁路正在配备现代化的视频监控系统；

●X国最大的铁路公司下令建造运输危险物品的专用列车；

●X国的一座核电站已经开始额外建造一个用于冷却乏燃料[注]元件的水池了。

所有这些事实让我们能够提出一个合理的假设：X国政府正在开发用于处理和浓缩乏燃料的技术。通过监控铁路和列车抵达工厂的记录，我们可以针对建设的进度和速度得出定量的结论。

请注意，我们并不需要对X国的核能组织进行卧底渗透就能推测出这一结果。只需监控州政府的委任情况，并与季节性施工人员和住在铁路附近的低级别特工交谈几次就足够了。

有时候分析师需要做很多观察工作。将最常见的数据进行比较，可能会得出意想不到的结果。比如，下列时间表显示了反情报人员A（一名43岁男子）的加班情况：3月2日，3月5日，3月6日，3月11日，3月15日，3月20日，3月21日，4月2日，4月4日，4月7日，4月11日，4月13日，4月20日，5月2日和5月15日。这些信息本身并没有什么意义。再看看另一个部门一位28岁的女性情报员的加班时间表，也没有什么特别的意义：2月27日，3月5日，3月7日，3月11日，3月15日，3月20日，4月2日，4月4日，4月6日，4月15日，4月24日，6月5日。但是当我们比较这些信息时会发现：

A：2.03, 5.03, 6.03, 11.03, 15.03, 20.03, 21.03, 2.04, 4.04, 7.04, 11.04, 13.04, 20.04, 2.05, 15.05。

B：27.02, 5.03, 7.03, 11.03, 15.03, 20.03, 2.04, 4.04, 6.04, 15.04, 24.04, 5.06。

我们可以猜测A已经与B建立了友谊，这份友谊可能在四月初就结束了，或者进入了另一个阶段（他们在工作之余会面）。这并不是一个最终结论，而是一个容易验证的假设。

统计学为情报员提供了强大的数据挖掘工具。但我们必须小心谨慎地使用这些工具。使用统计学方法需要足够大的数据量，专业化的培训，以及精心设定的、会在统计资料帮助下进行检验的假设。在没有合理理由推导出相关性的情况下，轻率地使用统计学可能会得出无用或者错误的结论，比如“所有吃黄瓜的人都会死，因此黄瓜是致命的”。

练习

大致估计一下你最喜欢的咖啡馆每周的收入情况。解释你所使用的方法。可以使用多种方法进行估计。用上所有可用的信息：桌椅的数量，菜单，账单中的信息，其他人提供的信息，以及你自己的观察和实验结果。

通过与店员交流核实你的结论：服务员们很清楚咖啡馆的收入情况，因为他们的小费与店面收入直接相关。

---

1. 乏燃料又称辐照核燃料，是经受过辐射照射、使用过的核燃料，通常是由核电站的核反应堆产生。这种燃料的铀含量降低，无法继续维持核反应，因此叫乏燃料。——译者注

犯罪与惩罚——科学方法

情报分析师的工作与科学家或侦探类似。他们需要收集互不相干的事实，并在此基础上建立连贯的图景。对所有已知的事实进行比较以找到规律，这样做会花费太长时间，而且不能保证得到结果。为了让这个过程保持稳定一致，分析师会使用包括犯罪学在内的现代科学所采用的研究模型。

第一阶段：事实。收集关于这个主题的基本已知事实。尝试可视化地想象它们，制作一个计划或思维导图。如果可能的话，研究现有的理论、意见和观点。请记住，有些资料可能不完全准确可靠，有些理论也可能不完整或者是错误的。在这个阶段，侦探会勘察犯罪现场并寻访证人。

第二阶段：假设。做出一个假设（能够以最佳方式解释事实设想）。在调查过程中，侦探会根据证据和证人的证词，判断罪犯是谁，以及犯罪过程是怎样进行的。比如，一个大型组织的领导者被枪杀。通过犯罪现场勘察和对组织成员的问话，我们可以假设罪犯是受害者的一个下属，杀人动机可能是他想取代领导者的位置。

第三阶段：结论。想想你的假设会带来怎样的结果，还有它是否属实。这个假设的结果肯定会超越现有事实的限制，比一开始已知的情况所表明的内容要多得多。继续来说上面的例子，侦探可能会提出如下推理。尸体于案发半小时后被发现。据保安人员介绍，在警方到达之前没有任何工作人员离开过办公室，因此犯罪工具和凶手仍在楼内。

第四阶段：核实。形成一个假设。寻找新的事实，用这些事实证实或反驳上一阶段你所做出的假设结论。获取新事实的一种方法是进行实验。如果新的事实驳倒了你的理论，排除或者修改先前的假设，再次回到第一阶段和第二阶段。根据新的事实形成新的假设。如果你能够确认大部分的结果，那么通常来说我们可以认为这个假设经过了验证。但这只是在一定条件下被核实了，有一天你可能会发现反驳它的其他事实。通常情况下，科学家们会加倍努力地推翻假设，可惜的是，侦探们却试图证实假设。

这个假设（下属谋杀）和结论（办公楼里有枪）为进一步调查提供了方向。我们知道要找什么（枪）和去哪里找（办公楼）。这比在陌生的地方寻找未知的东西要好得多。如果找到了枪，我们可以继续引入最初的假设。如果没找到枪，侦探应该弄清楚它是如何被带离办公楼的，或者再做另外一种假设。

利用前文中开发乏燃料加工技术的例子，我们可以构建以下推理链。

第一阶段：事实

1.研究核物理的学生人数翻了一番；

2.一家大型化学公司已经购买了一台功能强大的离心机；

3.通往工厂的铁路配备了视频监控系统；

4.运输危险物品的专用列车已经订购在造；

5.一座主要核电站已经开始额外建造一个用于冷却乏燃料元件的水池。

第二阶段：假设

X政府正在开发处理和浓缩乏燃料的技术。建造一个额外的冷却池说明了其积聚乏燃料元件的意图。铁路上的安全措施可能意味着关键货物的运输方向和运输量的变化。专家的人数越来越多，表明核能领域正在认真执行新的政策，且这一政策将长期实施。同时这也表明该项目的特殊性，否则X国会邀请外国专家参与。

第三阶段：结论

如果假设是真的，那么：

●这家化工厂周边区域的放射物水平将会增加；

●将会出现具有污染性的空气爆炸；

●该公司将购买溶解固体放射性废物所需的硝酸；

●该工厂的基础建设工程将变得更加复杂，因为用于处理核废料的胶结、玻璃化和沥青化等工艺都是非常复杂的生产过程。

●装有特种集装箱的装甲列车将定期从核电站开至工厂。

为了能够得出这些结论，你需要做的就是熟悉用于处理核废料的技术，这些信息可以从开放源渠道获取，比如国际原子能机构或环保组织的网站。

第四阶段：核实

大众媒体或“绿色”环保网站上可能会出现有关放射性水平增加及放射性气体排放的报道。我们可能需要动用在X国的间谍系统，以获取当地水和空气的样本进行化学分析，并观察这条铁路线上火车的往来情况。

如果之前的结论和假设在第四阶段得到确认，那么它们很可能是准确的，随后你需要据此采取行动。如果不能得到确认的话，你需要形成一个关于目前情况的新假设。

科学研究是一个正式的、创造性的过程。之所以说它正式，是因为证明或反驳假设均基于逻辑规律。之所以说它具有创造性，是因为每一个假设都是出于洞察力而诞生的。尽管如此，科学方法节省了大量的时间和资源。信息研究变得具有方向性。我们不会浪费时间进行无关紧要的资料提取。因此，我们的决策更加迅速，这也降低了特工的风险。

使用科学方法，尝试遵循以下经过充分检验的指导方针：

1.尽快形成初步假设。毫无计划的事实收集工作会耽误问题解决的进度。

2.批判性地对待这个假设。一味地将事实往假设上去靠，很容易误导自己。

3.做好从头再来的准备。驳倒了假设并不意味着失败，而是迈向真相的一步。

4.创建一个好的假设需要时间。如果你陷入了僵局，不妨先休息一下。

决策需要时间才能变得成熟。

练习

试着更多地去了解那些你通常不会关注的人。比如，观察办公楼的前台人员。她成家了吗？如果她编织色泽鲜艳的袜子，我们可以假设她有孙辈的后代。通过与她交谈来验证这一假设。试着给她送一些孙辈用得上的礼物，她可能会接受，也可能会拒绝，对她的决定做出解释。

弄清楚办公楼保安的工作时间表。尝试猜测并核实你经常光顾的蔬菜水果店的老板来自何处。

练习

试着比其他大多数人更深入地了解你们国家的政治。试图弄清楚哪些属于保密信息。收集事实，比较信息，提出假设，并进行预测。时间会告诉你，你的预测是否正确。

自我测试

以下哪些事实让调查人员将伯恩斯坦与阿尔瓦雷斯两人联系起来？（你可以选择多个答案）

（A）阿尔瓦雷斯认识伯恩斯坦的朋友科瓦廖夫

（B）伯恩斯坦出现在阿尔瓦雷斯拍摄的照片中

（C）阿尔瓦雷斯认识伯恩斯坦，在他与“西莫尼季斯”在布宜诺斯艾利斯会面时发现了这一点

（D）克格勃第七总局的特工在搜索阿尔瓦雷斯酒店的房间时，找到了RSHA档案文件

（E）阿尔瓦雷斯与特工“西莫尼季斯”在莫斯科会面期间，向后者展示了RSHA文件的影印件

（F）阿尔瓦雷斯被捕后，在其房间内发现了伯恩斯坦从苏联科学院档案馆带走的失踪文件的影印件

7 双重特工_终极记忆

有时候，特工的身份会被发现，或者暴露（情报部门对这种情况的专门用语）。随后，发现特工真实身份的敌方情报部门可能会为他提供“第二份工作”。身份暴露的特工也许会同意这一安排，且不向本国情报部门汇报此事。或者，他也可能在上级批准的情况下接受这份工作。

在第一种情况下，特工成了国家的叛徒。有时这是有利的，但这种行为终归是可耻的。在第二种情况下，他继续以不同的身份为自己的国家服务，试图误导新“雇主”。

如果说普通特工过着双重生活，那么双重特工则过着三重生活。他时刻都要有自制力，不能混淆或者忘记任何事情。

转移

弗洛伊德认为，人类心理包含意识和无意识两个部分。两者都受到各自规律的控制。为了说明这一点，弗洛伊德使用了冰山的隐喻：从外表看，观察者只能看到冰山露出水面的那一小块，但其90%的部分都隐藏在水下。同样，大部分的人类心理超越了意识，并且会隐秘地影响人的感受、思想和行为。

弗洛伊德认为，无意识中存在着压抑的欲望、感受和想法。造成这些压抑的情境往往也会被转移。因此，人们可以通过忽视和遗忘解决内心冲突，享受舒适的生活。心理治疗师确认过许多起心因性失忆症（psychogenic amnesia）[注]的案例，即病人会忘记他们经历过的极端境遇。对某件事的情绪变得无法忍受时，人们会陷入遗忘状态。

弗洛伊德的理论所引发的争论已经持续了一百多年。一些心理学家指责人类精神分析并不科学，而且没有经过实验证实。另一些心理学家则认识到了它的价值，并成功地将其用于临床实践。

弗洛伊德认为，意识与无意识中被转移的内容之间的冲突会导致精神障碍，包括焦虑、抑郁和强迫症。弗洛伊德提出，可以用精神分析法来治疗这些精神失调症。精神分析法即通过与精神分析学家进行特殊对话，以帮助人们了解自身内部冲突的原因。弗洛伊德断言，通过从无意识中找回导致痛苦症状的根源，足以缓解精神紧张并且达到治愈效果。

弗洛伊德创造了几种分析无意识的方法。其中一种就是自由联想法（the free association method）：病人自由地诉说心中想到的任何东西。在某些时候，病人的独白会中断，就好像撞上了障碍物一样。这意味着他们已经触碰到了意识中被转移的重要信息，并且已经回想起了那段记忆。另一种方法是释梦（dream interpretation）。梦中的人物和情节显示了无意识的内容。通过解析梦境，分析师可以帮病人了解被转移的感受、欲望和回忆。

弗洛伊德转移理论的一个重要结论是，人们往往会忘记不愉快的事情。人们经常会将那些令他们产生内疚和羞愧情绪的行为从记忆中抹去，比如犯罪、欺骗和冷酷无情。人们会忘记小的债务、请求、命令，以及未履行的承诺。有时候，人的记忆会对某些事情进行部分修改。比如，一个人会记住一种情境，记得别人的行为和话语，却不记得他自己做了什么。

情报官经常不得不处理创伤性事件后被转移的记忆。为了帮助某个人回忆

起这些内容，你可以使用精神分析法的技巧。你可以建议线人说出提到这一事件时他脑海中能想到的所有事情，就算缺乏直接联系也没关系。分析这些独白。注意可能与事件直接或间接相关的所有内容。一旦线人中止诉说，或者完全停了下来，请他（或她）告诉你此刻正在想些什么。给予线人以支持，明确表示你不会因为他（或她）告诉你的任何事情而对其进行责备。从一个联想转到另一个联想。某些表达出来的想法很可能会提供你想要的信息，或者让线人回想起一些被转移的记忆。

请记住，对精神创伤（亲人死亡、恐怖主义行为、军事行动）事件的记忆有可能非常痛苦。在遭遇严重精神创伤的情况下，请向具备执业资格的心理学家寻求帮助。

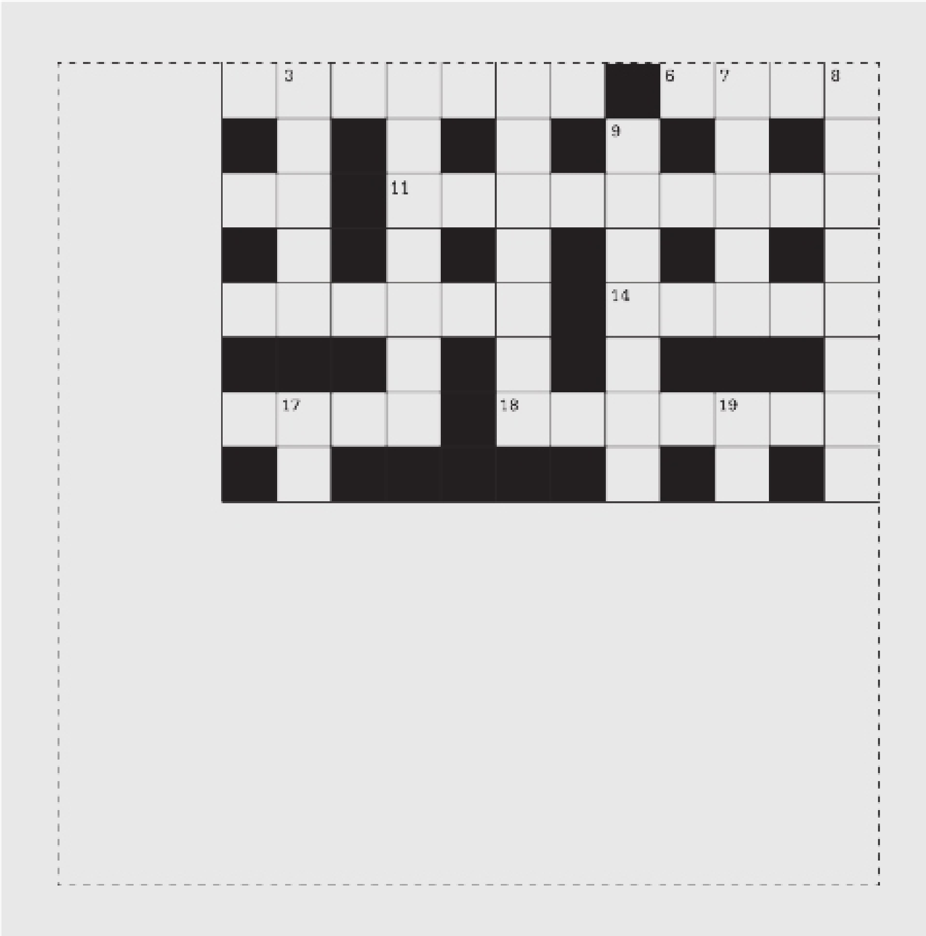
练习

坚持撰写关于梦境的日记不仅是通向自我认知的有趣路径，同时也是记忆训练的有效形式。想记住你的梦境，可以在床边放一本笔记本和一支笔。醒来以后，不用起床，用几句话写下梦的情节。注意你在梦中经历的感受。然后，在中午之前回顾你的日记，并且更加详细地记录这个梦境内容。一些故事和画面会重复出现，它们代表着一些对你而言很重要的东西，一些你非常关心的东西。

弗洛伊德非常重视梦境解析；他把梦称为“通向无意识的坦途”。梦境真的很有价值，有助于解决许多问题、应对多种挑战。梦境也促成了许多重要科学观点的诞生，如苯分子的环状结构和化学元素周期表。

★训练你的大脑——填字游戏（12×8）

在脑海中将黑色方格进行分组。将它们想象成数字和几何形状。



1. 心因性失忆症是一种选择性的反常遗忘现象，指患者对新近重大事件（如创伤、丧亲）因震撼过大不堪回首而产生部分选择性遗忘，或暂时性（通常一至两天，或更久）将记忆解离，使其不出现在意识中。——译者注

虚假记忆

什么是记忆？它是资料库还是资料再现的过程？现代心理学认为记忆是一个过程。每次触及过去的记忆时，我们都会对其进行再现。一方面，这意味着我们可以恢复被遗忘的信息：利用记忆中留存的碎片，可以重新创建整个图景。另一方面，每一次新的再现都将改变记忆。

法国心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）描述了自己生活中的一个案例。他记得大约两岁时，有人试图将他从婴儿车中偷走。皮亚杰能够描述绑架现场的情形，他的保姆如何阻止了犯罪分子，以及犯罪分子在看到警察后是如何逃跑的。一直到15岁之前，他都对自己的这段记忆充满信心。但15岁那年他的保姆开始信教，写信给让的父母并告诉他们，这个故事从始至终都是她编造的。让可能多次听到他的父母重新演绎这一传奇故事，直到自己将它进行视觉化地再现，并记忆为真实的事件。这个例子表明，一个人在回忆虚假事件的同时，也可以绝对确信自己记忆的可靠性。

童年的记忆往往是不真实的。这可以归因于心理学家称之为“童年失忆症”（child amnesia）的现象，即人们会忘记他（或她）生命中最初几年的经历。有好几种理论都涉及这一主题：从精神分析学（解释了通过儿童冲突的转移所造成的遗忘）到神经生物学（幼儿时期大脑结构不成熟）。最具说服力的是目前我们对于与抽象思维和语言发育有关的长期记忆发育的认识。在出生的头几年，儿童尚未学会足够多的概念，因而无法记住当时发生的事情。

尽管如此，许多人还记得童年早期出现的面孔、玩具、电视剧和事件。但是，一般来说，这些记忆是基于大人提供的照片和故事而形成的，就像皮亚杰记忆中有关绑架的故事一样。

然而，不要以为虚假记忆只是填补了与童年失忆症相关的空白。它们也可能在认知错误的情况下出现：人们只看到自己想要看到的东西，却忽视了与他们的信仰相矛盾的事物，并且根据这些信仰完成了整个图景。一个相信大多数罪犯都是无家可归者的证人，会把罪犯描述为无家可归者。他们可能不会注意到富人的特征，而会用其他细节来对罪犯的描述进行补充。他们会根据自己的刻板印象再现整个事件，同时也确信自己对所有事情的记忆都准确无误。

虚假记忆的另一个来源是顺从性。这是将态度、信仰和行为与群体社会规范相匹配的一种行为。许多心理学实验表明，人们在具有人格魅力的人物的影响下，或者参与实验时，实验助手们扮演其他实验对象对我们施加压

力——在这些情况下，我们都容易受到影响。有些人甚至准备否认某些显而易见的事实，或者在看到其他实验对象都证实了某个谎言时，自己也去做同样的事情。即使一组线条的长度明显不同，仍有超过40%的测试对象认为它们的长度完全相同，因为之前进行测试的另外一组人员也做出了这样的确认。因此，对于那些容易受别人影响的人来说，他们的回忆可能是由于受到别人暗示而形成的，如果这些暗示最初来自权威人士并且重复了很多次的话，效果就更不用说了。

虚假的回忆与彻头彻尾的谎言是两码事。一个人在再现这些回忆的时候，他是真心地误会了。他自信地说着，因为他相信自己所说的话。他的记忆往往有一种内在的逻辑。

经常与线人合作的情报官常常会碰到虚假记忆的情况。因此，他们必须重新核实资料。将真相与虚假区分开的第一种方法是比较不同来源的信息。如果来自不同人的信息都互相一致，那么这个信息很可能是正确的。如果信息存在差异，那么你需要评估哪个来源更加可靠。另一种分离真实记忆的方式是，从始至终彻底地查明线人真正看到和听到的内容，以及他们在整个过程中的想法。

自我测试

在“犯罪与惩罚”方法部分提到的那家大公司究竟采购了什么？

（A）铁路

（B）视频监控

（C）有害物质

（D）离心机

练习

在一个活动（庆典、派对或野餐）结束几天后，询问所有活动参与者当时都有哪些人在场？大家各自的打扮如何？每个人分别坐在什么位置？谈了哪些内容？桌上放着什么？大家都是什么时候到达，又是什么时候离开的？你会发现，不同人的版本之间存在着惊人的差异。如果可能的话，看看活动当天的照片和视频，并以此评估记忆的可靠性。

练习

探索你童年时期最鲜活的记忆。将它们与父母和亲戚记忆中的版本进行比

较。查看当时的家庭照片和保存的视频。如果你发现了不同之处，试着弄清楚它们是怎么出现的。

练习

撰写自传。从出生到现在，逐年回顾你的个人经历。记住你曾在哪些地方居住过，你做了什么事，和谁交过朋友。询问认识你的人，将你的记忆与家庭照片和文档进行比较。寻找老朋友和同学，并联系以前的同事。这将是为情报官撰写令人信服的掩护身份的一个绝佳练习。

操纵记忆

记忆的脆弱性可能会让我们对证人提供的证词和信息产生怀疑。由于误会或者别人灌输的特意的暗示，回忆可能是虚假的。

有经验的律师知道如何让目击证人的证词变得不可信。通过询问与细节有关的复杂问题，他们让证人心中产生怀疑，从而得出结论：证人的所有证词都不可靠。

比如，在被问到劫匪加速开往银行所驾驶的那辆雪铁龙汽车的颜色时，一名证人回答说“绿色”。在律师的压力下，他记住了汽车的颜色。他并没有看到汽车驶近银行的过程，也无法识别出汽车的模型。但是，在律师诱导性问题的帮助下，证人再现了自己的记忆，而且最重要的是，他开始相信律师。是的，这是一辆绿色的雪铁龙，它正全速驶向银行。在听取完证词后，律师将其与视频记录进行比较，一辆旧的绿色福特慢慢地开到了银行。这些明显的差异让证人在法庭上的证词变得不可信，并使得他怀疑自己是否真的记得抢劫的情形。最重要的是，证人在指认劫匪时会产生自我怀疑，从而导致后者将有机会逃脱受罚。

判刑证据和无罪证据都可能出现错误。司法史中充满了冤假错案，虚假记忆导致无辜的人受到了有罪判决。儿童的证词尤其令人怀疑。强大的想象力和易受到暗示性这些特点，让他们成为可怜的证人。

记忆不是资料仓库，而是通过再现的过程构建的。在这个过程中受到的外部干预会影响结果。我们不仅可以改变或摧毁现有记忆，还可以引入新的记忆。实验表明，在大约30%的情况下，成年人可以虚假地回忆童年生活。在某些案例中，这些记忆开始在他们的生活中“活”下来：它们不断变得血肉丰满，生动形象，感情充沛。

成年时期相关活动的虚假记忆也可能被有意灌输，当谎言与事实混在一起的时候更是如此。有时候，针对某个不存在的事件“提醒”某人的能力能够对情报员起到帮助作用，对那些法外之徒而言尤为如此。

对成年记忆进行成功暗示可能需要做更多的工作。以下是一些小窍门：

1.必须在事件发生很久之后进行暗示。为了在记忆中植入一件从未发生的事，最好让它“发生”在三到五年前。如果是植入真实事件的一些细节，时间范围可以缩短到几个月以内。

2.关于事件的描述必须做到真实可信。必须把谎言和事实混在一起。一定

要把一个不存在的事件与某个人生命中其他真实的场景联系起来。

3.如果故事包含很多细节，那么它将更具说服力。

4.如果故事中包含画面、声音和气味等不同的感官信息，那么它会更容易被人相信。

5.最好使用伪造的文件、照片或权威证人的证词来支撑你的故事。

6.植入虚假记忆需要花一些时间。“暗示时间”之间应该有间隔，这样一来植入的信息就能在目标对象的记忆中得到巩固。就算某个人一开始就否认一切，但在间隔期间，他会开始怀疑。这将为后续的暗示创造基础。此外，有必要多次让对方重温记忆：他所听到的重复次数越多，暗示越会在他的记忆中深深扎根。

7.如果遭到了拒绝，你的策略应该是关注记忆的不可靠性：“请尽量去回想”“你只是忘记了，那不是真实的情况”“这不可能，因为……”等等。诱导性问题的设计之妙就在于，它们已经包含了正确的答案，这也有一定帮助：“他没有胡子吗？”“那是在晚上。还记得吗，路灯亮着吗？”

记忆操纵可以是完全无害的——“圣诞老人给你带来了一份礼物！”它也可能是非常危险的：政治宣传往往是谎言，试图重写一个国家的历史——即其公民的集体记忆。

练习

在你的一个熟人头脑中植入一段虚假的记忆。比如，派对上出现的一个有趣的或者尴尬的状况。编造一个详细的故事，并制定暗示策略。如果有可能，准备“证人”和“重要证据”。第一次被拒绝后，请不要放弃。

让你的目标人物记住这个故事，并向你提供更多的细节。也许这个故事会比你一开始想象的更加丰富多彩和生动有趣。

要当心：在实验对象身上植入虚假记忆可能会伤害对方的心灵。一旦熟人开始相信你的故事了，马上承认你之前一直在玩恶作剧。

测谎仪

多种波动描记器（通常称为测谎仪）是一种可以测量和记录脉搏、血压、呼吸、皮肤电流反应、肌肉紧张、肢体颤抖等人体生理状态信息的装置。

说谎时，人会进入内部冲突的状态中。他们会感到内疚，害怕把真相说出来，因此受到惩罚。内部冲突会产生强烈的情绪，在测谎仪中很容易监测到。当然，测谎仪并没有直接检测到谎言，它只是显示出情绪上的波动，如果解释得当的话，便表明该测试对象在说谎。

90%的测谎结果取决于操作者的知识和经验。首先，测试对象的反应取决于他被问到的问题。这些问题应该事先好好准备，并按照正确的顺序安排。其次，操作者需要了解谎言在个人情绪反应中是如何表现的。毕竟，由于害怕测试程序本身，测试对象即使在讲真话时也会担心不已。

操作者最终决定测试对象说的到底是真相还是谎言，而这一断言在很多方面都是主观的。在解释生理指标时，操作员可能会犯以下两个错误：宣布虚假证词是真相，或者指责诚实的测试对象在撒谎。测谎仪的测试质量很大程度上取决于测试者所提出的问题。一般而言，问题分为两类：相关性问题和控制性问题。第一类问题与测试目标直接相关。第二种类型有助于理解测试对象在说谎时身体会发生什么反应。选择控制性问题是为了让测试对象被迫撒谎，以维护自己的声誉。

比如，相关性问题是这样的："你是否曾向未经授权方透露过机密信息？"控制性问题则是这样的："你是否曾挪用过他人财物？"一般来说，我们挪用他人财物的次数至少也有一次。但是，由于不想被人看作是小偷，测试对象可能会说谎。如此就会引发情绪反应，而这些反应在分析同一对象对相关性问题的反应时是必需的。

由于情绪非常个人化，因此操作员解释的并非反应本身，而是不同反应之间的差异。如果测试对象对于相关性问题的反应强于其对于控制性问题的反应，那么他很可能是害怕被判有罪。如果像大多数人一样是相反的结果，就说明他关心的是维护自己的声誉，那么他身上的间谍指控就显得毫无根据了。

测谎仪可能会被人骗，优秀的情报人员知道如何欺骗仪器。有很多方法可以通过机器测试，行家们会将它们进行组合。

1.机械法是最简单的。你需要的就是引发疼痛，比如咬舌头或者脸颊，用力弯曲脚趾，或者将脚趾插入鞋子中的针上。疼痛和肌肉紧张会扰乱生理

参数，让操作者难以判断。但是，有经验的检测员能在测试过程中注意到机械阻力，而这会对测试对象非常不利。

2.药物法。服用镇静剂或兴奋剂，干扰检测者用来区分真相与谎言的数据。运用这种方法时要小心：使用精神活性物质可能会因为瞳孔缩小或放大，或者脉搏或肤色发生改变而露出马脚。此外，这种方法还存在药物过量的风险。

3.行为法：毫无分寸的亲密动作，与检测者闲聊，重复提问，表现得很愚蠢。过度兴奋会扰乱生理指标。如果判断是否说谎的依据是对相关性问题和控制性问题的不同反应，那么你可以对所有问题或者检测员说的其他事情都做出更加强烈的反应，这样一来问题就迎刃而解了。过于熟悉或放松的行为也会让检测员的工作更加困难。

4.心理法是一组基于心理自我调节的技巧。这些技巧包括从瑜伽和其他东方习俗中借鉴过来的放松技巧，以及心算或对所有问题都增强反应等这些复杂的分散注意力的方法。这组方法非常有效，但需要认真准备。

合理化这一方法也很好用。在了解测试目的之后，测试对象可以提前做好准备。为了不在相关性问题上表现出焦虑或兴奋之情，可以在脑海中为自己想掩饰的行为找一个合理的解释。比如，向外国情报人员透露机密信息这件事，可以被重新解释为传播不再保密的科学信息，而且是出于和平目的。店员可以为自己的行为找个正当理由，从而说服自己：因为被欠薪，我拿走了店里欠我的东西，我没有偷任何东西。设计恰当的合理化理由非常有效，因为它让人对自己的行为充满信心，并解决了谎言所造成的内部冲突。正因如此，测谎仪无法识别虚假的记忆：测试对象相信自己说的绝对是真话。

欺瞒测谎仪的这些方法没有一种是完全可靠的，因为没有一种绝对准确的方法来解释人体生理指标。但只有知识和训练才能帮助你通过测谎仪测试。

练习

学会管理你的生理指标。你需要脉冲或直流电皮肤电阻传感器。把它们放在手指或耳垂上，然后与监视器相连，然后就能实时追踪自己的生理参数了。

许多计算机程序可以帮助你学会有意识地管理自己的生理状态。这个技能不仅仅适用于应对测谎仪测试。

★训练你的大脑——反义词

观察下列表格。在这个练习中，你需要大声说出与方格中词语意思相反的词，但要忽略表中已有的内容。例如，如果你看到“light”（明亮的）这个词，你应该说“dark”（黑暗的）这个词。不断重复这个练习以增强自己的洞察力和心理敏捷度。

大的 (big)	便宜的 (cheap)	干净的 (clean)	深的 (deep)	向下的 (down)	早的 (early)	容易的 (easy)
满的 (full)	好的 (good)	快乐的 (happy)	沉重的 (heavy)	这里 (here)	高的 (tall)	热的 (hot)
明亮的 (light)	长的 (long)	大声的 (loud)	很多的 (many)	新的 (new)	富有的 (rich)	正确的 (right)
安全的 (safe)	柔软的 (soft)	强壮的 (strong)	高大的 (tall)	厚的 (thick)	温暖的 (warm)	湿的 (wet)
妻子 (wife)	年轻的 (young)	光滑的 (smooth)	有趣的	外面 (outside)	单身的 (single)	平稳的 (smooth)
肥胖的 (fat)	快的 (fast)	遥远的 (far)	宽阔的 (wide)	大胆的 (bold)	害怕的 (scared)	坐下 (sit)



★你能记住多少信息？

一路走来，你已经取得了长足的进步。你花了很多时间进行训练。毫无疑问，你的记忆力有所提高。此外，你处理信息、安排时间和与他人沟通的能力也变强了。不要停留在这个阶段。回到本书的练习中去。限制自己使用电子设备的时间，锻炼你的记忆力。这样才能保持和提高你的心智能力。

除了处理信息所需的技巧之外，本书还介绍了情报机构使用的与人打交道的方法。其中一些可能会造成伤害——使用它们时要倍加小心。

绝密文件

阿尔瓦雷斯-芬克被判处25年监禁。他死在了监狱里。

A.N.西马诺夫，也就是“西莫尼季斯”，成为第二总局的情报分析师。他娶了一位同事。外国情报组织试图招募西马诺夫。在当局的批准下，他同意了对方的邀请，并且开始了长期的双重特工生涯。

弗朗索瓦成为一名外交官，并于1961年在阿尔及利亚（Algeria）去世。

截至目前，RSHA文件尚未被解密。科瓦廖夫的论文由另外一名学生完成，后者将主题缩小为舒尔茨自生训练的用途。

伯恩斯坦从未被发现。

自我测试答案

第XXVI页（B）

第XXX页（C）

第XLIII页（B）

第9页（B）

第13页（B）

第24页（A）、（C）、（D）和（E）

第44页（B）

第53页（B）

第73页（D）

第93页 考古学家，迈克尔和罗斯托维茨

第107页（C）

第117页（B）

第134页（C）

第151页（B）和（C）

第170页（C）

第182页（B）和（C）

第193页（A）

第210页（B）和（F）

第218页（D）

致谢

本书能够面世，要感谢很多人。

西莫尼季斯日记的概念、文本和插图——丹尼斯·布金（Denis Bukin）。

授权翻译——斯韦特兰娜·斯韦特兰诺奇卡（Svetlana Shcholokova）。

西莫尼季斯日记编辑——弗拉基米尔·弗多维科夫（Vladimir Vdovikov）。

英文文本的审稿——亚历山德拉·科隆泰（Alexandra Kollontai）。

照片——卡米尔·古利耶夫（Kamil Guliev）。

插图——瓦西里·亚尔顿斯基（Vasiliy Yaltonskiy）。

互动练习——纳塔利娅·库兹涅佐娃（Natalia Kuznetsova）、帕维尔·卡比尔（Pavel Kabir）、伊利亚·祖巴列夫（Ilya Zubarev）、谢尔盖·祖金（Sergei Zudin）、加林娜·斯米尔诺娃（Galina Smirnova）。

排版——廖夏·科夫通（Lesya Kovtun）、丹尼斯·布林（Denis Burin）。

网站，www.improve-memory.net——鲁斯捷姆·拉兹马诺夫（Rustem Razmanov）、谢尔盖·祖金。

我们还想向以下人士致谢：

卡佳·格列布蕾娃（Katya Grebneva）参与了本书的讨论，感谢她的帮助和理解，以及对本书电子稿的校对。

斯韦特兰娜·斯韦特兰诺奇卡对本书的概念设计提供了帮助，同时也给了我们许多建议。

感谢弗拉基米尔·弗多维科夫全面的编辑。

感谢亚历山德拉·科隆泰对本书所有英文文本的创造性贡献。

感谢阿里莎·格斯金娜（Irina Guskina）的配合和支持。

感谢廖夏·科夫通、奥克萨娜·特列季亚科夫（Oksana Tretyakov）和瓦连京·拉普切夫斯基（Valentin Lapchevskiy）在本书的设计和呈现形式方面所做的工作。

感谢模特阿尔捷马·彼得罗索夫（Artem Petrosov）、弗拉基米尔·伊帕托夫（Vladimir Ipatov）、弗拉基米尔·马尔采夫（Vladimir Maltsev）、伊万·普罗恩切夫（Ivan Pronchev）、玛加丽塔·克里诺奇吉娜（Margarita Krinochkina）、瓦西里·阿法纳西耶夫（Vasiliy Afanasyev）、纳塔利娅·库兹涅佐娃、伊丽莎白·拉普忒娃（Elizaveta Lapteva）、尼古拉·谢尔盖耶夫（Nikolai Sergeyev）、奥克萨娜·特列季亚科夫、瓦连京·拉普切夫斯基、叶连娜·马尔科娃（Elena Markova）、斯韦特兰娜·斯韦特兰诺奇卡、阿纳斯塔西娅·叶戈罗娃（Anastasia Egorova）、阿廖娜·果科（Alyona Gok）、安东·伊斯克林（Anton Iskrin）和塔季扬娜·谢雅耶娃（Tatiana Shiryayeva）。

感谢谢尔盖·普洛霍夫（Sergei Plohov）和马克西姆·阿列信（Maxim Aleshin）提供专业道具。

感谢为拍摄提供服装和配饰的朋友。

感谢巴伊拉姆·安纳科夫（Bayram Annakov）和整个伊姆帕提卡（Empatika）数据分析团队对这个项目的信任。

感谢奥尔加·拉布缇娜（Olga Labutina）的支持和热情友好的参与。